

چاپ ہشتم

اثر مرکب

# آغاز جہشی درزندگی، موفقیت و درآمد شما

## دارن ہارڈی

با نوشتاری از آنتونی رابینز

مترجمان:

لطیف احمد پور، میلاد حیدری

مقدمہ:

محمد مہدی ربانی





از جهاتی، کتاب «اثر مرکب» نوشته‌ی «دارن هاردی» را می‌توان

جان کلام کتاب‌هایی دانست که در دهه‌های گذشته در زمینه‌ی

توانمندسازی و رسیدن به موفقیت منتشر شده‌اند. شاید به همین

خاطر باشد که شماری از نام‌آورترین اساتید جهانی این رشته، نظرشان

را در مورد این کتاب نوشته‌اند و همگان را به مطالعه‌ی دقیق و حتا

چندباره‌ی آن دعوت کرده‌اند. فلسفه و تفکر پشت این کتاب می‌تواند

به حدی اثرگذار شود و تحول ایجاد کند که هیچ بعید نیست در

سال‌های آینده گروه‌هایی در فضاها‌ی آن لاین و آف لاین شکل بگیرند

که حامل اندیشه‌ی اثر مرکب باشند.

این کتاب را باید آمیخته با جان کنیم و در اکنون‌مان جاری سازیم و

نتایج‌اش را هم در مقیاس یک عمر متشکل از امروز‌ها و این لحظه‌ها

ببینیم و بسنجیم که گفت: «زندگی، آبتنی کردن در حوضچه‌ی اکنون

است.»

حسین یاغجی / ویراستار مجموعه‌ی نروتمندان خودساخته



با حمایت:

مجله‌ی

چگونه پولساز شویم؟

**خلاقیت**

[khalaghiyat.com](http://khalaghiyat.com)

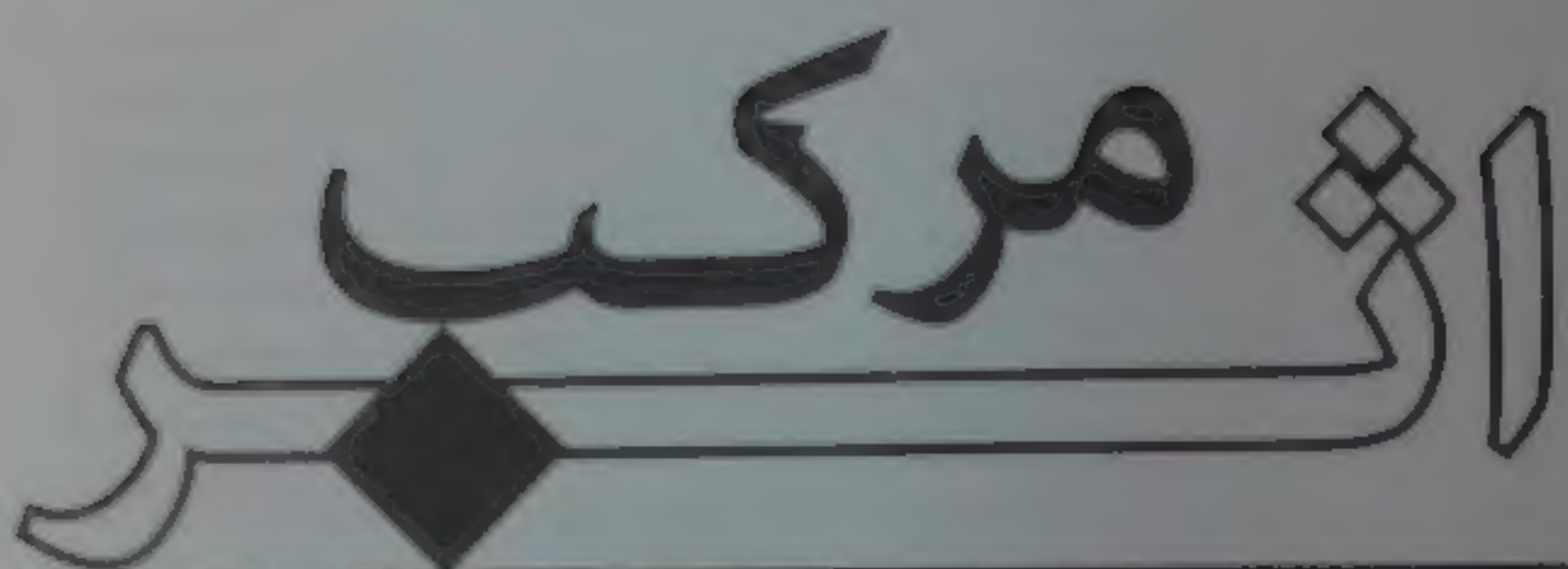
شرکت مشاوره  
و توسعه‌ی منابع

**تیم**

به نام خدا

از مجموعه کتاب‌های  
ثروتمندان خود ساخته  
تقدیم می‌شود:





آغاز جهشی در زندگی، موفقیت و درآمد شما

دارن هاردی

سرشناسه: هاردی، دارن

Hardy, Darren

عنوان و نام پدیدآور: اثر مرکب: آغاز جهشی در زندگی، موفقیت و درآمد شما / دارن هاردی / مترجمان: لطیف احمدپور، میلاد حیدری، ویواستار حسین یانجی

مشخصات نشر: تهران: نشر آ، ۱۳۹۳

مشخصات ظاهری: ۲۲۰ ص.

فهرست: سری کتابهای تروتمندان خودساخته

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۰۷-۴۵-۶

وحدت پهرست نویسی: فیا

موضوعات: عنوان اصلی: The Compound Effect: Improve your income, your life, your success, 2012.

موضوع: موفقیت

موضوع: رهبری

موضوع: خوانداری

نسخه افزوده: احمدپور، لطیف، ۱۳۹۳ - مترجم

نسخه افزوده: حیدری، میلاد، ۱۳۹۳ - مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۳ ۱۸۰/م۶۳۷/۵۸

رده‌بندی دیویر: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی نشر: ۲۲۵۹۲۶۹

اثر مرکب

آغاز جهشی در زندگی، موفقیت و درآمد شما

نویسنده: دارن هاردی

مترجمان: لطیف احمدپور، میلاد حیدری

ویواستار: حسین یانجی

مقدمه: محمد مهدی ربانی

امور اجرایی: مسعود هدایتی

انتشارات: شریف

(سری کتابهای تروتمندان خودساخته)

تلفن: ۸۸۳۷۱۳۲۷ - ۲۲۸۴۶۲۰۲

شابک: 978-600-6407-45-6

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: هشتم ۱۳۹۴

چاپ و صحافی: نیوا - ۳۷۲۳۲۵۰۱ - ۰۲۵

قیمت: ۱۵ هزار تومان

## چرا ثروتمندان خودساخته؟

درباره‌ی مجموعه کتاب‌هایی که  
با این عنوان کلی منتشر می‌شوند

حسین باغچی / ویراستار مجموعه

در سال‌ها و دهه‌های اخیر، مقالات، تحقیقات و کتاب‌های بی‌شماری منتشر شده است با این موضوع که چه کنیم جامعه‌ای تراز اول در مقیاس جهانی داشته باشیم. برخی از آن‌ها علاج این درد را در دموکراسی جستجو می‌کنند و گروهی دیگر، پای تکنولوژی را وسط کشیده‌اند و تحول واقعی را از رهگذر فرهنگی دیده‌اند که تکنولوژی پدید می‌آورد. گروهی دیگر اما سراغ ریشه‌ها و سنت‌ها رفته‌اند و بازگشت به آن را برای رسیدن به جامعه‌ی تراز اول، تجویز کرده‌اند و... اگر بخواهیم از تزا و تجویزهای ارائه‌شده برای این جامعه‌ی در حال گذار سخن گوئیم، مثنوی هفتادمن برای خودمان و شما ساخته‌ایم؛ اما آن‌چه مشخص است مغفول ماندن و در خوش‌بینانه‌ترین حالت، کم‌رنگ شدن موضوعی است که یکی از بنیان‌های هر اجتماعی به شمار می‌رود. در ایران ما، دهه‌ها و شاید قرن‌ها به دلیل شرایط تاریخی، جغرافیایی و گاه تحمیلی و خارجی، نگاه منطقی و خالی از حب و بغضی به مقوله‌ی ثروتمندی و ثروت‌سازی وجود نداشته است و آن‌چه امروز به عنوان میراث این اندیشه‌های بومی برای ما به جا مانده است، فرهنگی است به شدت ضد ثروت و ثروتمندی که حتا ثروتمندان‌اش هم خواسته و ناخواسته راه پوشش و ربا می‌روند و نتیجه‌ی زحمت خود را مخفی می‌کنند تا از هر جهت، اسباب طعن و انگ نشوند. حالا خلاف مسیر غالب طی شده در فرهنگ فکری این سرزمین، باید مشکل‌نرسیدن به جامعه‌ی تراز اول در روزگار امروز را در کمبود انسان‌هایی با صفت بارزهی «ثروتمندان خودساخته» جست که در نگاه اول، چون عنوان ثروتمند را



بدگ می‌کشند، در بهترین حالت با کم‌توجهی مواجه می‌شوند و جدی گرفته‌نشدن. اما ثروتمند خودساخته به خصوص در دوران امروز، واجد معنایی‌ست که صرفن قرار نیست انگیزنده‌ای برای عموم مردمان باشد تا کمی حال و توان بیش‌تری بیابند. ثروتمند خودساخته یعنی آن‌که از خویش و توانایی‌های‌اش فراتر می‌رود و افق‌های جدیدی را در زندگی خود پدید می‌آورد و ناگفته پیداست که این فراتر رفتن و افق‌سازی، بر حال جامعه هم موثر است. ثروتمند خودساخته اسباب جاه و مکنت خود را در تعامل با اجتماع پیرامون‌اش و خدماتی که به آن‌ها ارائه می‌کند به دست می‌آورد و چون فراتر از امروز خویش شود، لاجرم حال امروز اجتماع پیرامون‌اش را هم فراتر از آنی می‌کند که بدان دچار است. یک ثروتمند خودساخته یعنی یک تحول مثبت در اجتماع و چون این در هزاران هزار جمع شود، آن وقت، جامعه‌ای تراز اول در مقیاس جهانی که هیچ، بس فراتر از مقیاس‌های امروز جهانی خواهیم داشت که می‌تواند چون الگویی از تحول بر مبنای خودساختگی و نیروی انسانی تربیت‌شده، به همگان عرضه شود؛ جامعه‌ای متشکل از توانمندان که هر تحول خود را به عنوان ایجاد فضا و خدمتی جدید برای هم‌نوعان خویش می‌بینند و تحولاتی مانا و چندنسلی پدید می‌آورند.

در جهان حاضر و در عصر انفجار ارتباطات و اطلاعات، قرار نیست که ثروتمند خودساخته برای رسیدن به کمال مادی خویش، دنبال سرمایه‌های مشهود برود؛ همان‌ها که به عنوان ملک و املاک، قرن‌ها اسباب و نشانه‌ی ثروتمندی بوده‌اند؛ و باز، قرار نیست که آمال خود را در به دست آوردن کارخانه‌هایی بجوید که تنها در صورتی موفق‌ترند که دود بیشتری را نصیب هوای اطراف خود کنند؛ همان کارخانه‌هایی که تا همین ۱۰-۲۰ سال اخیر از نشانه‌های عصر صنعتی و فراصنعتی بوده‌اند. در عصر امروز، آن‌چه اسباب رسیدن به مرتبت بالای مالی و ثروتمندشدن خودخواسته و خودساخته است، همان چیزی‌ست که با اساس این عصر، همگون است و آن، دانش و اطلاعات پویا و تحول‌آفرین



است که فرمود: «هر که آگه‌تر بود، جان‌اش قوی‌ست». بر این اساس، در مجموعه‌ی ثروتمندان خودساخته قصد داریم این دانش را، یعنی دانش نوین ثروتمندی خودساخته را به ایرانیان عرضه کنیم و بهترین اندیشه‌های بومی و غریبومی در این زمینه را در اختیارشان قرار دهیم تا گوهر تحول فردی و جمعی را بر مبنای به روزترین اندیشه‌های حاضر، همراه سفر زندگی‌شان کنند و تحولی را پدید آورند که وقوع آن، دغدغه‌ی دهه‌ها و قرن‌های اندیشمندان این سرزمین بوده است.



از جهاتی، کتاب «اثر مرکب» نوشته‌ی «دارن هاردی» را می‌توان جان کلام کتاب‌هایی دانست که در دهه‌های گذشته در زمینه‌ی توانمندسازی و رسیدن به موفقیت منتشر شده‌اند. شاید به همین خاطر باشد که شماری از نام‌آورترین اساتید جهانی این رشته، نظرشان را در مورد این کتاب نوشته‌اند و همگان را به مطالعه‌ی دقیق و حثا چندباره‌ی آن دعوت کرده‌اند. فلسفه و تفکر پشت این کتاب می‌تواند به حدی اثرگذار شود و تحول ایجاد کند که هیچ بعید نیست در سال‌های آینده گروه‌هایی در فضاها‌ی آن‌لاین و آف‌لاین شکل بگیرند که حامل اندیشه‌ی اثر مرکب باشند.

می‌گویند «خشت اول چو نه‌د معمار، کج/ تا ثریا می‌رود دیوار، کج» که متضاد آن از جنبه‌ی راستی و درستی هم صادق است و چون به خوبی درک شود، اهمیت لحظه‌لحظه‌ی عمر که به حق، هر ذره‌اش طلاست، دانسته می‌شود و همین، سرآغاز یک زندگی سراسر مثبت و موثر است.

تا پیش از این در علم نوین کسب موفقیت، از نگاه به چشم‌اندازها و خلق اهداف فرداها و پس‌فرداها سخن به میان می‌آمد و ناخواسته، آن وقت غنیمت «اکنون» نادیده گرفته می‌شد و صرفن به کار نگارش همان فرداها و پس‌فرداها می‌آمد. فلسفه‌ی «اثر مرکب» از این ذهنیت‌ها فراتر می‌رود و به همین لحظه‌ی اکنون می‌پردازد و همین‌جا را تنها نقطه‌ی

تحول می‌بیند و آن را فقط زمانی برای رویابینی نمی‌داند. برنامه‌ی تحولی که برای این «حال» ارائه می‌کند، بسیار شورانگیز است و به نوعی می‌توان آن را نقشه‌ی راه فلسفه‌ی اثر مرکب دانست.

این کتاب را باید آمیخته با جان کنیم و در اکنون‌مان جاری سازیم و نتایج‌اش را هم در مقیاس یک عمر متشکل از امروزها و این لحظه‌ها ببینیم و بسنجیم که گفت: «زندگی، آبتنی کردن در حوضچه‌ی اکنون است.»



## مقدمه‌ی انتشار فارسی کتاب اثر مرکب

محمد مهدی ربانی\*

ر حدود ۱۵ سالگی با کتاب‌های اسون‌ی راسر آشنا شدم خواندن کتاب‌های موفقیت در آن سن، کمی باسعارف بود به همن خاطر کتاب‌ها را با روزنامه‌ای خند می‌کردم با منحص ناسد چه می‌خوانم! س‌ها گسب و هم‌حال اس عادت مطالعد ار من جدا سد کتاب‌های بران برسی، حک کفیلد، دبل کرنگی و را هر کجا می‌دند، می‌خریدم و می‌خواندم.

مما کتاب‌ها برس حرف‌هایی شسه به هم داسند

- موفقیت اکنسانی ست.

- موفقیت علم است.

- موفقیت قابل یادگیری ست.

با انگو قرار داد افراد موفق می‌وان به همال موفقیت دست یافت

- موفقیت از درون ما شکل می‌گیرد.

هدف گذاری، تحمل و تصور آینده سب شکل دهی به آینده می‌سود

سربوست اسان را خودس نفس می‌کند

- اسان به هر جائگی که بخواهد می‌واند برسد

در ان زمان تفاوت رادی سن خودم و دیگر دوسان ام که هیچ

علائی به اس موضوعات نداسند و حیا اس کتاب‌ها را داسان‌هایی

مسخره می‌نداسند، احساس نمی‌کردم سن ار ۱۵ سال، این مطالعات

کوچک و اس درگیری‌های دهی، «مرکب» شد و اثری قبل نوحه روی

رندگی من گذاست به صورتی که حالا تفاوت‌های من با دوسان ام قابل

نوحه است حالا دوسانی دارم که با دوسان ۱۵ سال گذشتهام بسیار

معاوباند نام این فرایند را می‌نامیم - در روز ۱۳۹۳ توسط گرامی م حسن باغی کانی تالار رس به من معرفی کردند به نام «اثر مرکب» که می‌توانم بگویم بهرین کانی است که در زندگی خود موفقیت خود بدو معجزه‌ها همسره از اراده‌ی ما سخن می‌گویند و کند جدول بزرگ در دست خود مناسب اراده‌ی خداوند - از این پس «اثر مرکب» لایف‌تایم ما بقوم حتی یفتروا ما بانفسهم»

موفقیت فرایندی است طولانی که در جدول به دست که حک در خودمان به دست می‌آید استجاب‌های که حک و خوشمندی ما به هم می‌نویسند و در بهات قدری خارج از عاده به ما می‌دهند

از شما می‌خواهم این کتاب را به‌سرما بخوانید بلکه مدتها از خود بگردید تا کنترل زندگی‌تان را به دست بگیرید و سر دست را در نظر حتی کند تصمیمات کوچک امروز ما، آینده‌مان را رقم می‌زند

•مدیر مرکز مشاوره‌ی مدیریت تبسو



## درباره‌ی نویسنده

دارن هاردی، باسر و دبیر تحریریه‌ی مجله‌ی موفقیت، روی همان سبدای بسته است که پس از آن، اسجاسی میل اورسون سوبت ماردن، دلیو کلمت اسون، بابلون هیل و اوچی ماندسو بر آن بسته بودند. دارن، حدود سائده سال است که سرو سرامدان صنعت موفقیت و سرفت شخصی است او در همی رمند دو سگدی بلو سوبی را به نام‌های سگدی مردم (IPN) و سگدی امورس موفقیت (ISIN) راه‌اندازی کرده است و این سگدها بالغ بر هزاران برنامه‌ی بلو سوبی، نمایش‌های رنده و محصولات را با همکاری بسیاری از حوره‌س کارشناسان جهان، بولد و بخش کرده‌اند خود دارن، سگدی به کار بردن همان اصولی است که خودش در این مرکب از آن‌ها برده‌برداری می‌کند به عنوان یک کارافرس، او در هجده سالگی درآمدی صد هزار دلاری داشت و در سبب و چهار سالگی به درآمدی بالغ بر یک میلیون دلار در سال رسید در سبب و هفت سالگی مالک سرکتی با درآمد سالانه ۵۰ میلیون دلار بود. او هزاران کارافرس را راهمایی کرده، به بسیاری از شرکت‌ها و موسسه‌های بزرگ مساوره داده و عضو هیات مدیره‌ی چندین شرکت مخلف و سازمان‌های غراستفاعی متعدد است. دارن، به عنوان باشر و دبیر تحریریه‌ی محله‌ی موفقیت، در موقعیت محصریه‌فردی قرار دارد که می‌تواند با کارشناسان بیسرو و برحسته در حوره‌ی موفقیت و سرفت شخصی مصاحبه کند و بر این لیست بهراند بسیاری از بررس مدیران عامل، کارافریسان تحول‌آفرین،

اثر مرکب: آثار جهشی در زندگی، موفقیت و درآمد شما

ورزشکاران فوق ساره، هرمندان برجسته و فهرمایان المسک که در این مصاحبه‌ها از راه‌های موفقیت فوق‌العاده آن‌ها برده برمی‌دارد و آن را در اخبار عموم فرار می‌دهد.

دارن هر ماه خلاصه‌ی از بهرس اطلاعات و اسراری‌های موجود در رمنه‌ی موفقیت را با اصول موفقیت امتحان‌شده توسط خودش ترکیب کرده و در صفحات محله‌ی موفقیت، وبلاگ، تویتر، فیسبوک و همچنین در سمنارهای رنده مقابل مخاطبان و کارآفرینان سراسر کشور فرار می‌دهد. اسنای و علاقه‌ی سدید دارن به موفقیت و سرفش شخصی، هسته‌ی اصلی کسبوکار و فلسفه‌ی زندگی او را تشکیل می‌دهد. او خودش را معهد می‌بند که به دیگران در دستیابی به توانایی‌های بالقوه‌شان کمک کند با زندگی غنی‌تر و کامل‌تری را تجربه کند.

دارن سخنرانی محبوب و برطرفدار است و به طور منظم در برنامه‌های رادیوی ملی و شبکه‌های محلف بلوبریوی آمریکا حضور می‌یابد.



# یادداشت ناشر آمریکایی

آیا دنبال کسب موفقیت هستید؟  
و می‌خواهید از آن‌چه که امروز هستید، موفق‌تر شوید؟  
حتی موفق‌تر از آن‌چه تا به حال تصور می‌کردید که امکان دارد؟  
این کتاب در همین زمینه است.  
به دست آوردن موفقیتی فراتر از تصور.

هیچ‌گونه تقلب و اغرافی در کار نیست. این کتاب، فقط دربردارنده‌ی حقایقی است که برای رسیدن به موفقیت به آن‌ها نیاز دارید. نویسنده‌ی این کتاب، دارن هاردی، به عنوان ماسر محله‌ی موفقیت، تمامی این مطالب را شبیه و دیده است و خیلی از آن‌ها را هم تجربه کرده است. این کتاب از اصول اساسی کسب موفقیت پرده برمی‌دارد. اثر مرکب شامل عناصری است از آن‌چه که هر فرد جویای موفقیت، برای کسب موفقیت حارق‌العاده، باید بداند، به آن‌ها عمل کند و در آن‌ها مهارت پیدا کند. در این کتاب استراتژی‌هایی خواهد یافت درباره‌ی این که

- چگونه، همیشه برنده شوید! بهترین استراتژی برای رسیدن به هر هدفی و پرور سدن بر هر رقیبی، حتی اگر آن‌ها باهوش‌تر، با استعدادتر و با تجربه‌تر از شما باشند
- از بین بردن عادت‌های بدی که مانع پیشرفت‌تان می‌شوند (ممکن است از بعضی از این عادت‌ها بی‌خبر باشید).
- بدون دردسر و ناراحتی، برخی از اصول کلیدی مورد نیاز برای

ابر مرکب، آغار جهشی در زندگی، موفقیت و درآمد شما

مصرف‌های بررک و مهم را در خودتان نهادینه کنید.

■ نکات کلیدی واقعی و بایدار برای انجمن، چگونه خودتان را  
فرعیت به انجام کارهایی کنید که انجام آن‌ها را دوست ندارید.

■ به دست آوردن سروی گر برای و فوق‌العاده‌ی نکات اگر این سرو  
را به دست آورید، عمر قابل توقف خواهید شد.

■ اسرار شتاب‌دهنده‌ی افراد فوق‌العاده موفق اما آن‌ها از یک برتری  
با عادلانه برخوردارند، بلکه، آن‌ها یک برتری با عادلانه دارند و حالا  
سما هم می‌تواند آن را داسند باشد!

اگر به طور حدی دسال داسر یک زندگی فوق‌العاده هستید، از  
قدرت ابر مرکب برای خلق موفقیتی که می‌خواهید، استفاده کنید!  
همین امروز سفرتان را شروع کنید!



## هشدار!

نقد و بررسی فصل‌های این کتاب، ساده به نظر می‌رسد. اگرچه اسرار سری‌تری مخفی پوشیده، مکر را می‌سازد، بلکه حس‌های آن‌ها را نادیده می‌گیرند. آن مکر می‌کشد که قبل از رازهای موفقیت را نادیده می‌گذارد. دگران هم این رازها را می‌دانند. ما وقتی سرگیری‌های موجود در این کتاب را درست به کار بندید، درامدتان، زندگی‌تان و موفقیت‌تان دیگر مثل قبل نخواهد بود.

به عنوان مثال، محله‌ی موفقیت، من تمام این‌ها را دادم. هیچ چیزی مثل قدرت اثر مرکب، اقدامات ساده‌ای که در طول زمان، درست انجام شده‌اند، موثر نیست.

این کتاب راه‌حلی واقعی است برای چیزهایی که برای کسب موفقیت‌های بزرگ در زندگی‌تان به آن‌ها نیاز دارید. هر چیزی که رویای‌اش را دارید، استیاق‌اش را دارید یا هدف‌تان در زندگی‌ست، در کتاب پس روی‌تان برنامه‌ای برای کسب تمام آن‌ها یافت می‌شود. به خواندن این کتاب ادامه دهید و اجازه دهید تا دنیای‌تان را متحول کند.

# فهرست

۲۱	تحسین‌های اثر مرکب
۳۳	بنایی و بهره از استوایی راستر
۳۷	مقدمه
۴۳	فصل اول: اثر مرکب در عمل
۶۳	فصل دوم: استجاب‌ها
۹۷	فصل سوم: عادت‌ها
۱۳۷	فصل چهارم: مکانس
۱۶۳	فصل پنجم: ناسراب
۱۸۷	فصل ششم: سباب‌حشی
۲۰۵	سمج‌گیری
۲۰۹	ضمیمه‌ها

- ضمیمه ۱: برسنش‌نامه‌ی ارزشی‌فرددانی
- ضمیمه ۲: برسنش‌نامه‌ی ارزش‌های اصلی
- ضمیمه ۳: برسنش‌نامه‌ی ارزشی‌رندگی
- ضمیمه ۴: برسنش‌نامه‌ی بعضی‌اهداف
- ضمیمه ۵: برسنش‌نامه‌ی ارزشی‌عادت‌ها
- ضمیمه ۶: برگدی‌ثبت‌رسم‌رفتارهای‌همگی
- ضمیمه ۷: برسنش‌نامه‌ی ناسراب‌ورودی‌ها
- ضمیمه ۸: برسنش‌نامه‌ی ارزشی‌ارباط‌ها

## تحسین‌های اثر مرکب

«این کتاب به قدری کاربردی است که براساس تجربیاتی اثبات‌شده و به دست آمده از سال‌ها تجربه، به شما می‌آموزد که چگونه می‌توانید از فرصت‌های دور و برتان حداکثر استفاده را ببرید. این کتاب به شما می‌آموزد که چگونه می‌توانید از ایده‌ها برای رسیدن به موفقیت‌هایی که می‌خواهید، استفاده کنید. می‌کردید که ممکن است.»

با این بررسی، سخنران و نویسنده‌ی کتاب راه ثروت

«این کتاب به قدری کاربردی است که به شما می‌آموزد که چگونه می‌توانید از فرصت‌های دور و برتان حداکثر استفاده را ببرید. این کتاب به شما می‌آموزد که چگونه می‌توانید از ایده‌ها برای رسیدن به موفقیت‌هایی که می‌خواهید، استفاده کنید. می‌کردید که ممکن است.»

حک کشفید. نویسنده‌ی کتاب اصول موفقیت

حکوند از خانه‌ی فعلی خود به خانه‌ی دلخواه‌تان برسند

«دارم به شما می‌گویم که کتاب جدید در زمینه‌ی موفقیت و پیشرفت شخصی به دست آمده است که به شما می‌آموزد که چگونه می‌توانید از فرصت‌های دور و برتان حداکثر استفاده را ببرید. این کتاب به شما می‌آموزد که چگونه می‌توانید از ایده‌ها برای رسیدن به موفقیت‌هایی که می‌خواهید، استفاده کنید. می‌کردید که ممکن است.»

رو به رویان بخش جدید، بر مرکب همان است که دنبال‌اش هستید! می‌خواهیم با استفاده از آموزه‌های این کتاب و بررسی زندگی گذشته‌ی شما بر اساس آن، به شما در چه زمینه‌هایی از زندگی شخصی‌ام نیاز به بازنگری و تلاش بیشتر دارم. ده جلد از این کتاب بخريد، یکی را برای خودتان نگه دارید و نه جلد دیگر را به کسانی هدیه دهید که دوست‌تان دارند کسی که کتاب را به آنها می‌دهید، از شما



اثر مرکب آغاز جهشی در زندگی، موفقیت و درآمد شما

سندس برر خبر شد سدا

دیوید راج، بنیان‌گذار FinishRich.com و نویسنده‌ی هشت کتاب بر فروش  
نوبورک‌تایمز از جمله میلیونر خودکار

در کتاب، شما را می‌سازد تا در آن واحد دو پله از نردبان موفقیت  
پایین‌تر از آنچه را حدس می‌زنید و در کتابخانه‌تان بگه دارید.»

حدی کند به سندی کتاب‌های سعیدی و وی

و کتاب فرمز فروش

اگر به کتاب‌های ضروری‌ست برای همه‌ی کسانی که در جست‌وجوی  
موفقیت هستند می‌خواهند بدانید برای موفقیت به چه چیزهایی نیاز  
دارید؟ می‌خواهند بدانند چه کارهایی انجام دهند؟ همه‌ی جواب‌ها  
در همین صفحات است. اثر مرکب یک راهنمای عملی است و در حد

سندس برر خبر شد سدا

در این ماکسوال: سخنران و نویسنده‌ی کتاب بر فروش

۲۱ قانون انکارناپذیر رهبری

«اثر مرکب به شما کمک می‌کند تا در رقابت‌ها برروز شوید، از چالش‌های  
سخت‌ترین‌تان عبور کنید، این زندگی را خلق کنید که لایق‌اش هستید»  
بی‌هارو اکر، نویسنده‌ی کتاب بر فروش نوبورک‌تایمز با عنوان  
اسرار ذهن ثروتمند

«همراه زندگی، دستورالعملی برای موفقیت ارائه نمی‌شود، به همین  
حاجت، دارن هاردی، آن را برای شما نوشت. اثر مرکب به شما نشان  
می‌دهد که اسباب‌های کوچک و هوشمندانه، چگونه به هم می‌پیوندند  
و زندگی‌تان را دگرگون می‌کند»

هاروی مک‌کی، نویسنده‌ی کتاب بر فروش شما با کوسه‌ها

«اسدال اہل سنت سے شکی نہ ہو کہ وہ جہادِ عظیم کی راہ پر  
 ہیں۔ اس اہل سنت کے ہمدردوں کو دیکھ کر کسی عقیدہ پر  
 استفادہ ہی کم»

بازارک المرحومین ۵ مسجد ۱ کت ۱ سراج ۱ مسجد ۱ کار سمنی

## فراز و فرود رهبری یک سم

مارک سمور، گازسبانی رهبري و به سمده ي کتاب موفقي

## راه و روش فرد

آن، آموزه‌های‌اش را به کار بندید.»

گرس و آندئر، سخیران و نویسندہی کتاب‌های ہیر با سرگرداری  
مقاعد کردن دیگران از خودمان شروع می‌شود و دوارده سمد

«دارن هاردي با استفاده از موفعت محصوره فردس، بدوني فكر موفق برين آدم هاي جهان را جمع بندي و خلاصه كرده است به حيره دي كه واقعن اهميت دارند همين اصول ساده، سراسر است و كامل منجه هستند كه زندگي من و بعهدي رهبران كسي وكاري را كه مي سررسد، خدايت كرده اند پس كتاب به شما راضي را براي رسيدن به موفعت، سادي و رضايت بندي پس برستان مي دهند»

دانی دوج، محری بنوریون و ریس هباب مدبردی سرگت دوج





خیلی سریع به موفقیت می‌رسند.»

کافی بود شما سخنران، نویسنده و مربی مدیران اجرایی

«همیشه مردم دنبال فرصتی هستند تا 'حاجات' خود را حل کنند. اگر  
این هستند، به 'حاجات' رسیدن که همیشه در 'کتاب' است، به شما کمک  
نماید. به 'کتاب' است و 'حاجات' است. به شما کمک می‌کند تا به 'کتاب' رسیدن  
هدایت کنند.»

این سارما، نویسنده‌ی کتاب‌های بر فروش رانمی که در 'کتاب' را فروخته  
و رهبری که عنوانی نداشت

«گرچه یک نفر باشد که این موضوع را به شما نشان دهد، اما  
هزاره‌ی است، و سر و دست و پایی محبتی به شما نشان دهد. این کتاب در مورد  
با کسب و کار بر اصولی است که واقعی برای کسب موفقیت لازم  
دارند. این مرکب را، راهنمای عملی زندگی با 'کتاب' در 'کتاب' با 'کتاب'  
یک قدم ساده به 'کتاب' می‌رساند.»

دکتر آنوپی الساندر، نویسنده‌ی کتاب‌های قانون طلایی و کار برما

«با این مرکب، دارن هاردی به صف مطرح‌ترین نویسندگان کتاب‌های  
سفر به سحرهای نویسنده است! اگر در مورد موفقیت و زندگی با  
بهره‌ای‌های واقعی با 'کتاب' هستید، خواندن این کتاب برای 'کتاب'  
سرور است. این کتاب راهنمای عملی شماست برای کسب  
موفقیت.»

ونک کوناب، رئیس هیات مدیره‌ی شرکت ناسینگل کوناب

«زندگی سریع است و بسیار از مسائلی که حواس ما را از موضوعات  
اصلی دور می‌کند. اگر می‌خواهید به صورتی ابرحس سفر کنید،  
این کتاب را به سرعت بخوانید، بلکه با یک مارک های 'کتاب'، یک کتاب مهم



«مدکت انجمن جامع هندوستان به شما اطلاع می‌دهد که این کتاب، اسناد تاریخی و ادبی بسیار نفیسی است که به جانی برساند که می‌خواهید باسند دارن هاردی یعنی موفقیت‌ناقصه‌ی من به دست بیاورید. این کتاب به شما کمک خواهد کرد که موفقیت برسید.»

**حمزى هانرلى، نویسنده‌ی کتاب آرمون آینه  
و مدیر بازاریابی شرکت کداک**

«من به شما اطلاع می‌دهم که این کتاب، اسناد تاریخی و ادبی بسیار نفیسی است که به جانی برساند که می‌خواهید باسند دارن هاردی یعنی موفقیت‌ناقصه‌ی من به دست بیاورید. این کتاب به شما کمک خواهد کرد که موفقیت برسید.»

حسن اسراف، نویسنده‌ی کتاب‌های تاسع و همه‌چیز دانسی

«شرکت به شما اطلاع می‌دهد که این کتاب، اسناد تاریخی و ادبی بسیار نفیسی است که به جانی برساند که می‌خواهید باسند دارن هاردی یعنی موفقیت‌ناقصه‌ی من به دست بیاورید. این کتاب به شما کمک خواهد کرد که موفقیت برسید.»

دان هانش، سخمران و نویسنده‌ی مسرک در کتاب برعروسی

**نوبورک تایمز با عنوان کارآفرین یک دقیقه‌ای**

**و مدیرعامل شرکت یو.اس.لرنینگ**

«زندگی شما سخته‌ی حال حاضر قدمی است که بر می‌دارید. اجازه دهید این راهنمای قدرتمند به شما نشان دهد که چگونه اسباب‌های بهتری داشته باشید. عادت‌های بهتری را بیاموزید و فکر بهتری را در سر برآورید. موفقیت شما گامی در دست



خودتان است... در همت: کتاب.»

حتم کتاب... سحران و... نویسنده‌ی کتاب‌های اصل بلوط  
و روابط فروش در عصر جدید

«در رایوس، یکی... روش‌های... این است که... و...  
... کتاب‌های... که... عمومی...  
... که... در...  
... کتاب‌های... که...  
... حیرت‌های...  
... که...  
کتابخانه‌مان اضافه کنیم.»

نونی هسینه، مدیر عامل شرکت رایوس  
و نویسنده‌ی کتاب ارانه‌ی شادی

«یک... که...  
... که...»

راحر داوسون، نویسنده‌ی کتاب رارهانی از قدرت مذاکره

«اگر... مؤلفیت... این کتاب را...  
... که...  
... این کتاب...  
...  
... قرار دهند»

لر تراون، سحران و نویسنده‌ی کتاب زندگی روانی

من توبه را سرافراز می‌کنم به:  
جری شدن سوره و در ضمن، پیرین  
دوست، مردی که با رفتارش اصول  
را توبه را به من آموخت.  
و به توبه، رسیدن من. مردی که  
در میان توبه و توبه‌های که به من  
توبه‌ها را می‌آورد، در میان توبه‌های  
توبه‌ها که برای مردمی که به خود  
و توبه‌ها می‌آموزند، توبه‌ها  
توبه‌ها نیست.

مه، نښت چه چري  
ياد مي گيريد  
ما ز چه اسراري و تاكيكي  
اسنفاده مي كنيد،  
موفست درفتدجهي انر مركب  
به دست مي آيد.



## پیامی ویژه از آنتونی رابینز

طنی سه دهه‌ی گذشته، قهرمان رسیدن به پس از چهار  
مسئول نظر بر روی اتحاد مسافرتی خود به زندگی من کمک  
کند من با اددیتی بسیار مفیدی به من رسانده و من خود به  
کشورها گرفته و رفته و به یک انسانیت رسیدم. همه‌ی این‌ها  
حادثه‌ی سگاری و در ضمن، کاش می‌توانستیم به حدی که  
نقاش می‌کند و کسب و کار خود را در کار کند و می‌کند در  
نعمت با روحی به سم که در حال تلاش برای حیدرگانی از او باسی  
حیوانه‌ها هستند با در هم فکری و یک زندگی که در جست‌وجوی راه  
و روشی برای اتحاد معبر درونی و حوال در زندگی من است. همیشه  
تمرکز من روی کمک به آدم‌هاست برای رسیدن به سطح واقعی و  
بسیار شما می‌تواند این کار را از طریق یک فرصت حادثه‌ی با یک  
فرمول اسرارآمیز انجام دهد، بلکه برای این که انگوشتی را که منجر  
به شکست‌ها می‌شود از پس ببرد و کاری کند که به یک زندگی  
معنی‌دار دست پیدا کنید، فقط به درک ابراهام، استرایی‌ها و دانش  
واضعی موجود در آن زمینه نیاز دارید.

هم دارم و هم من در حوالی تصمیم گرفتم که کنترل زندگی‌ها  
را به دست بگیرم برای رسیدن به حوال سوال‌های ما، بین آدم‌هایی  
حسنت‌وحو کردیم که دوست داشتیم مثل آن‌ها زندگی کنیم بعد،  
جسرهایی را که یاد گرفته بودیم، به کار بستیم تعجب‌آور است که چرا  
هر دوی ما از حیم را به عنوان راهنما و مربی خودمان یاد می‌کنیم  
حیم استاد است. آن هم در کمک به آدم‌ها برای درک حقایق، قوانین



[illegible]

اگر مرکب رنگ رنگینمای عمیق سی سب که به سبب باد می نامند حیثیه  
صاحب سیستم باشند، آن را کمرال کنند، در استفاده از آن مریز بسا  
کنند و آن را بر حسب نیاز و خواسته های ب سبب دهند به محض  
این که این کار را بکنند، دیگر هیچ چیزی وجود ندارد که بخواهند به  
آن برسند

اگر مرکب بر اساس همان اصولی است که من در زندگی شخصی خودم و اموری های ام به کار برده‌ام، و آن اصل این است که تصمیمات شما بنویسید و آینده‌ها را رقم می‌زنید. آینده همان چیزی است که شما آن را می‌سازید. تصمیمات کوچک روزمره‌ها، با شما را به زندگی دلخواه‌ها می‌رساند یا به یک فاجعه حتمی می‌تواند در واقع، این تصمیمات حتمی کوچک هستند که زندگی ما را شکل می‌دهند. اگر فقط دو میلی‌متر از مسیرها منحرف شوید، خط سیر زندگی‌تان تغییر می‌کند و چیزی که یک تصمیم کوچک و بی‌اهمیت به نظر می‌رسد.

ساید به یک اسبیه خیلی بزرگ در زمان حال تبدیل شود از حسی که می‌خورید و حاشی که کار می‌کند گرفته با اس که وفایان را با حه کسانی می‌گذرانند و بعد از طهریان را چگونه سری می‌کند، هر کدام از اس بصمات، چگونه ریدگی امروزان را شکل می‌دهند و حاش مهم‌تر از ان، اس که نافی عمریان را چگونه ریدگی خواهند کرد اما حش خوب اس است که، راه حل در خودیان اس همان طور که یک اسبیه دو میلی متری در محاسبات، می‌تواند شما را از مسر درست ریدگیان منحرف کند، فقط یک تصحیح مسر دو میلی مری هم می‌تواند شما را درست برساند به هدف‌تان ترفید کار در اس اسب که یک برنامه، راهما یا نقشه پیدا کنید که به شما نشان می‌دهد ان هدف کحاست، چگونه می‌تواند به ان حاش برسد و اس که چگونه در مسر صحیح نافی بمایید این کتاب، همان برنامه‌ی عملی مفصل و ملموس است. احاره دهند این کتاب از همین حالا اسطاراتان را دگرگون کند، بیش فرص‌های‌تان را از بین ببرد، حش کحکاوی‌تان را برانگیزاند و اررس را به ریدگی‌تان بیاورد. از اس ابرار، بهات استفاده را ببرد از ان کتاب به عنوان راهمایی استفاده کند برای ایجاد ریدگی و موفقتی که دسال اس هستند اگر اس کار و همه‌ی کارهای درست دیگر را انجام دهید؛ ان هم مداوم و هرروزه، ان وقت می‌دانم بهرس جرهایی را که ریدگی ارائه می‌کند، تجربه خواهید کرد.

**با اشتیاق زندگی کنید!**

**آنتونی رابینز**

**کار آفرین، نویسنده**

**و استراتژیست اوج موفقت و عملکرد**



## مقدمه

این کتاب درباره‌ی موفقیت است و آن‌چه برای دستیابی به موفقیت، واقع‌لایم است و وقت آن رسیده که کسی این موضوع را رک و راست به شما بگوید. مدتی طولانی‌ست که به ناری گرفته شده‌اید و قرب حورده‌اید هیچ فرمول محفی، بوسداروی سحرآمیز یا راه‌حل سریعی برای موفقیت وجود ندارد. شما هیچ‌وقت با روری دو ساعت وقت‌گذراندن در اسریت، به درآمد دوست هزار دلاری نمی‌رسید. هیچ‌وقت نمی‌توانید یانرده کلوگرم از وزن‌تان را در یک هفته کم کنید، یا مالیدن یک گرم روی صورت‌تان، بیست سال جوان‌تر نمی‌شوید، نمی‌توانید با خوردن یک فرص، ریدگی ریاسویی‌تان را درست کنید و موفقیت بادوام و باندار را هم با هر برنامه‌ای که برای واقعی‌بودن بسیار عالی به نظر می‌رسد، به دست نمی‌آورید. خیلی خوب می‌شد اگر می‌توانستید موفقیت، شهرت، عرب نفس، روابط خوب، سلامتی و آسایش و رفاه خودتان را در یک سبه‌ی طریف و ریای صدفی از فروسگاه محله‌تان بخرید. ولی موفقیت در این دنیا این‌طوری به دست نمی‌آید.

ما دائم با ادعاهای مهیج فراسده‌ای درباره‌ی بولدار شدن، خوش‌اندام شدن، جوان‌تر شدن، حداب‌تر شدن و . . . مباران می‌شویم و معمولن همه‌ی آن‌ها ادعاهایی یک شبه با تلاش کم و پرداخت مثلن فقط ۳۹,۹۵ دلار هستند. این سام‌های باراربابی تکراری، احساس و درک ما را درباره‌ی آن‌چه که برای رسیدن به موفقیت لایم است، تحریف می‌کند. ما بیسش‌مان را درباره‌ی اصول ساده اما عمیقی که برای

موفقیت لازم و ضروری هستند، از دست داده‌ایم

[illegible]

از کجای می دانیم که این مرکب تنها فرایند مورد نیاز شما برای رسیدن به اوج موفقیت است؟ اول این که، من این انجمن را در زندگی شخصی خودم به کار رساندم از این مستفهم شد نویسنده گان، سنگ سهراب و ثروت خودشان را به سینه می ریزند، وای مهم است که ندانند من از تجربه های شخصی خودم صحبت می کنم من به شما مدارک و شواهد رانده ارائه می کنم، به فقط نظریه هایی تکراری همانطور که انجمنی را سر پیش از این اشاره کرد، من از تلاش های ام در کسب و کار به موفقیت های قابل توجهی رساندم، به این خاطر که آن را آگاهانه با اصولی که در این کتاب می خوانید، ساختم در سست سال گذشته.

[illegible]

سوم آن که، به عنوان بازر محبته می موقت، هر از مسالین د باقی  
و کتاب را خریال می کنم و در روند انتحاب کارسیاسانی که در محله با  
انها مصاحبه می کنم، شرکت می کنم و تمام مطالب شان را می خوانم  
هر ماه نفرین با سم دوحس از کارسیاسان برحسبه و بحسبه دربار می  
عناوس و موضوعات مختلف مربوط به موقت مصاحبه می کنم و  
مهرس اندها و تفکرات شان را بیرون می کنم هر روز و در طول روز،  
در حال خواندن، مرتب کردن، فیلتر کردن و سیاه در اثباتوس اطلاعات  
مربوط به موقت و سرفیت شخصی هم

مطلوبم این است که وقتی شما حسن دیدگاه کامل و جامعی  
در باره‌ی این صنعت دارید و در ضمن، از مطالعاتی آموزه‌ها و عادت‌های  
بعضی از موفق‌ترین آدم‌های جهان به حردمندی رسیده‌اید، هوسبازی  
سبب‌انگیزی در شما به وجود می‌آید. حقایق اصولی نامشهود، مثل  
گرسنال، سفاف و روس می‌شوند یا دیدن، خواندن و شنیدن خیلی  
از این حقایق، دیگر توسط تبلیغات دروغس یا فرساده‌های خودمدعا یا  
ادعای جدیدترین «دسباورد علمی» فریب نمی‌خورم دیگر هیچ‌کسی

اثر مرکب، اعجاز جهشی در زندگی، موفقیت و درآمد سما

نمی تواند بقلب نه من بفروشد من از دیدگاههای مرجع ریادی مطلع  
هستم راههای خیلی ریادی را طی کردم و از روش های سطحی به  
حقیق رسیده ام همان طور که مربی من و فیلسوف بزرگ کسب و کار،  
حسین راغیبه است «فصل اصول جدیدی وجود ندارد حقیقت حیر  
جدیدی نیست، بلکه موضوعی قدیمی است شما باید نسبت به آن مردی  
که می گوید ما این جا، می خواهیم عصفه حیات ساحیدی خودم را به سما  
بسان بدهم! مسکوک ناسند نه، سما نمی تواند یک عصفه بسازد»

این کتاب، درباره ی مطالبی است که واقع مهم هستند و هیچ گونه  
مطالب اضافی و سهو دهان در آن وجود ندارد چه حررهایی واقع  
کارسار واقع می شود و نه کار می آید؟ کدام اصول اولیه و اساسی  
هستند که وقتی روی آن ها متمرکز شود و مهارت پیدا کند، سیستم  
عاملی را به وجود می آورد که می تواند سما را به اهداف مورد نظران  
برساند و به سما کمک کند تا به سبوه ی دلخواه ان زندگی کند؟  
در این کتاب، همان اصول وجود دارد، آن ها سیستم عاملی را ایجاد  
می کنند به نام اثر مرکب.

قبل از این که ادامه ی کتاب را بخوانید، یک هشدار می دهم کسب  
موفقیت، سخت است این فرایند بر رحمت، ملال آور و بعضی وقت ها  
حیا حسنه کننده است بولداری شدن، نافذ و جهشی شدن در رسته و  
رسته ی خودیان، آهسته و دسوار اتفاق می افتد آسمان برداشت  
نکند، تا بروی از این اصول و مراحل، تفرس بلافاصله بناج آن را  
در زندگی بان می بیند ولی اگر از کار، نظم و تعهد گریزان هستید،  
همان بهر بای بلورین سیستم و به تبلیغاتی که سرسار از شعارها  
و وعده های موفقیت یک سبه ی مسری سید هستند، امید بیدید؛ البته  
اگر یک کارب اعتباری تر از بول دارید

حرف آخر این که سما همس حالا تفرس تمام حررهایی را که  
برای موفقیت می خواهند، می دانند شما نه یادگیری حررهایی پس تر،  
احیاحی ندارید اگر کل حری که می خواهیم داشتن اطلاعات پس تر



بود، پس هرکسی که به اسیریت دسترسی دارد، باید در یک عمارت محلل زندگی کند و عضلانی تولیدش داسه و کاملی خودش حال و سعادت مند باشد اطلاعات جدید با پس بر، خبری نیست که شما به آن احتیاج دارید، بلکه شما یک برنامه‌ی عملی جدید می‌خواهید و فب آن رسیده که رفتارها و عادت‌های جدیدی را در خودش خلق کند که شما را از کارسختی و خرابکاری، دور کند و سرد به سمت موفقیت رسیدن به موفقیت به همین سادگی است.

در ادامه‌ی این کتاب، به یک برنامه‌ی عملی مفصل و ملموس می‌برید اجازه دهید این کتاب از همس حالا اسطرابان را دیگرگون کند، پس فرصت‌های آن را از پس سرد، حس کنجکاوی آن را برانگیزد و ارزش را به زندگی آن باورد در بخش‌هایی از کتاب، منابعی را عنوان کرده‌ام که آن‌ها را در سایت [TheCompoundEffect.com](http://TheCompoundEffect.com) در دسترس آن قرار داده‌ام لطف کنید به این سایت بروید و از آن‌ها استفاده کنید! این کتاب و ابزارهایی که برای حمایت و پشتیبانی از شما فراهم کرده‌ام، بهرین حرهایی را به شما ارائه می‌دهند که نشده‌ام، دیده‌ام، مطالعه کرده‌ام و آزموده‌ام این‌ها بهرین مطالب از آن مطالبی است که هر ماه در محله‌ی موفقیت به شما هدیه می‌دهیم، عصاره‌ی همه‌ی آن‌ها جمع است در یک کتاب کوچک منحول کننده‌ی زندگی و درصحن، کتابی بسیار ساده!

باید شروع کنم!

## فصل اول: اثر مرکب در عمل

انا سنده‌اند که می‌گویند «ان که افسه و افسه برود، برود  
می‌سوزد» انا داسان لاگست و حنن را سنده‌اند، حنوم‌ها،  
افانان! من میل ان لاگست هستم، اثر نه من وقت کافی دهم،  
هرکسی را، در هر زمانی و در هر زمانی سبب می‌دهم، ترا نه  
به اس خاطر که بهتر من با دهم، بر من با سر و سر من سبب می‌دهم،  
بنکه به اس خاطر برور حواهم سد که عادت‌های منی را در حودم  
برورس داده‌ام و در نه کار سس ان عادت‌ها هم، سب و بانداری دارم  
در کل جهان کسی سبب که سس بر ار من نه سب و بانداری اعتقاد  
داسه باشد من یک دلیل رنده برای اسباب اس موضوع هستم که  
سب و بانداری، کلید بهایی موفقیت است در عین حال، ساند همی  
موضوع، یکی از بزرگ‌ترین دام‌ها برای آدم‌هایی باشد که برای رسیدن  
به موفقیت نفلا می‌کند حلی‌ها نمی‌داند چگونه سب و بانداری  
داسه باشد ولی من می‌دانم و به همین خاطر از بدرم سبب گرام در  
واقع، او اولس مری من بود که قدرت اثر مرکب را در من سعه‌ور کرد.  
وقتی فقط هجده ماه داسم، والدین‌ام از هم جدا شدند و بدرم به  
سبانی بزرگ‌ام کرد او میل اکبر بدرها مهربان و ملانم بود قبل مری  
سم راگنی دانشگاه بود و به من برای کسب موفقیت، حلی سبب  
می‌گرفت

به خاطر بدرم، هررور صبح، ساعت سس از خواب بیدار می‌سدم، آن  
هم نه با یک بلیگر اهسته‌ی محبت‌آمیز روی شانه‌های‌ام یا حتا صدای  
رنگ ساعت نه، هر رور صبح با صدای برخورد مکرر وزنه‌های آهنی به

کف ستمانی نگارار خانه‌ما - که کنار اقیانوس خرابم بود - سدار من سدم سدار سدنم مثل افتادن ر یک ساحتمان ده طبقه بود بدر، رگ نابلوی بزرگ «نابوده ربح، شبح مسیر می‌شود» روز - یوار نگارار نصیب کرده بود و در حالی که وررس می‌کرد به آن حمیره می‌سید هوان نارانی، برفی با افسانی فرقی به حال اس بداست، هر صبح با گرمکن و رسی قدیمی اس ان خابود هرگز رگ در رجه ر سب میران می‌نواستند ساعتان را طلق بمرسات براند - از طبقه کف

در مقایسه با رگ خانه‌دار و باغیان، نگارها رده مراتب سب برفی داسیم وقتی از مدرسه بزمی شسم، همسایه‌های بزمی از نگارهای که باید انجام‌شان می‌دادم به من حوسه‌مد می‌کنند، کنش علف‌های هرزه جمع کردن برگ‌های خشک، بزمی کردن نگار، گرم کنش و حیا و کردن خانه، سسین طرف‌ها و هر حمیری که فکرش را بکنند در ضمن کسب بمره‌های ناس در مدرسه به هیچ عنوان بحسب سسی سده همش بود نه بود.

بدرم هیچ بهانه‌ای را نمی‌دیدت هیچ وقت اجازه بداسیم به خاطر مریضی در خانه بمانم و نه مدرسه برویم، مگر اس که واقعن استعفاء می‌گردیم، حور بزمی داسیم با استخوان‌مان بیرون رده بود عبارت «استخوان بیرون ردن» از رورهای مری‌گری اس در سم راگنی دانسگاه بافی مانده بود نارنگیان سم اس می‌دانستند که اجازه ندارند از باری بیرون بمانند، مگر اس که دحار مصدومت حدی سده ناسند یک بار مهاجم سم اس، سانه‌بندس را بیرون آورد و نسان داد که استخوان نرقوه اس بیرون رده است. فقط ان موقع بود که بدرم اجازه داد از رمن بماند بیرون.

یکی از فلسفه‌های اصلی بدرم اس بود: «اصلن اهمیسی ندارد که حقد ر باهوش هستند، باید بداسین تجربه، مهارت، هوش با توانایی‌های دانی را با نلاس رناده و سحت کوسی بان حیران کنید، اگر رفیب شما باهوش تر، با استعدادتر یا با تجربه تر است، فقط لارم است سه یا چهار

برابر، ساحت کس بر اراده باشد، و بدست سگسبانی دهند \* احمسی  
 ندانست که با چه سگمی رود و شود، او به من بداد در هر روضه‌ای  
 که سراط نامی دانی دانستم، سگسبانی را با من در هر حال کنم  
 براب‌های اراده را در مسافه از دست داری \* هزار براب اراده در هر  
 روز و به مدت یک ماه انجام بد، در درس رفتن با دست حب سگسبانی  
 داری \* دست راستان را به کعبه سید و روزی سه ساعت در سل  
 مصرین کن در درس ریاضی بمره‌ی ناس گفتم \* سس و یک‌سره  
 ریاضی بخوان، به کلاس حقه‌می ده و تمام سس را رحمت کن  
 ما در امحال بمره‌ی حوی سگسبانی هج پندش را بوی بد و فک اثر  
 در حری حوت بودم، باید سس بر و همه صدانه ناس می‌کردم  
 خودس هم به حرف‌های اس عمل می‌کرد از یک سس ریاضی، به یک  
 فروسده‌ی حرفه‌ای و موفق تبدیل شد از آن‌جا بود که اندامه ریاضی  
 رسید و سرانجام شرکت خودس را راه‌اندازی کرد

السه ریاد به ما دستور می‌داد از همان اول، احاره می‌داد که خودمان  
 از موضوع سر دریاوریم همسه در مورد قبول مسوولیت شخصی نکند  
 می‌کرد هرست با حماق بالای سرمان می‌استاد با تکالیف مدرسه‌مان  
 را انجام دهیم، ما فقط باید به موقع و با تکلیف انجام‌سده‌مان حنوی اس  
 حاضر می‌شدیم و فی اس کار را انجام می‌دادیم، از ما تقدیر می‌کرد  
 اگر در مدرسه بمره‌های حوی می‌گرفتیم، ما را به سستی‌فروشی  
 برسگر می‌برد و در آن‌جا احاره دانستم تکه‌های برگ مور با نش  
 اسکوب سسی و همدهی محلفات بگریم \* بارها، خواهر و برادرهای من  
 در مدرسه بمره‌های حوی بگرفتند و سایرین احاره ندانند که ما  
 به فروسگاه ساند سرور رفتن همراه بدر، برای مان حلی مهم بود،  
 سایرین تمام نلاس مان را می‌کردیم که سوانم برویم

این انصاط و رونه‌ی بدر، برای ام یک سرمشق بود، بدر، من  
 محسوب می‌شد و می‌خواستیم او هم به من افتخار کند، درضمن،  
 می‌پرسیدم نامش کس یکی از فلسفه‌های بدرم اس بود «آدمی



باین که «د» می گوید یا همبرکت حصص بدش، هیچ موفقت بر رکنی  
 به دست نمی آید غیر معمول باین، یک رسم تیری عاده «به همس حالت»  
 بود که هر کر دسال مواد محدد بر رسم او شرح و تبیین راجع به این موضوع با  
 من صحبت نکرد، ولی نمی خواستم ادسی باسم که مواد مصرف می کند،  
 از هم فقط به این خاطر که همه هم از این کارها می کنند و در ضمن،  
 نمی خواستم پدر را مایوس کنم.

به خاطر پدر، در دوازده سالگی، به نامدی من به انداره‌ی برنامدی  
 کارآمد درس مدیران عامل، مقصد بود بعضی وقت‌ها سکوه و راری می کردم  
 (به هر حال یک کودک بودم!) ولی در همان مدتی هم به دل‌ام لبت  
 می بردم از این که یک برتری نسبت به هم کلاسی‌های ام دارم پدر به من  
 یک برتری حدی و روده‌نگام داده بود، یکی، دربارهی انحصاط و دیگری  
 طررفکری که می توانست من را مسؤول و متعهد بار آورد و کاری کند  
 به هر چیزی که به عنوان هدف در نظر می گرفتم، برسم (اتفاقاً نسبت  
 که شعار محله‌ی موفقت را گذاشته‌ام «از چه حوسدگان موفقت  
 می خوانند.»)

امروز من و پدرم سر این موضوع سوچی می کنم که او چگونه من را  
 فردی معنادار به موفقت بار آورده است در هجده سالگی، درآمدی بالغ  
 بر صد هزار دلار در کسب و کار خودم داشتم در نسبت سالگی، خانه‌ای  
 در یک محله‌ی اعیان‌نشین خریدم در نسبت و چهار سالگی، درآمد به  
 بیش از یک میلیون دلار در سال رسید در نسبت و هفت سالگی، رستم  
 برونمندی خودساخته بودم و کسب و کاری داشتم که درآمدی بیش از  
 سی‌هه میلیون دلار ایجاد می کرد این اتفاقات زندگی من بود با امروز؛  
 بعضی وقتی که هنوز چهل ساله نشده‌ام، ولی به انداره‌ی بول و دارایی  
 دارم که برای بانی عمر خانواده‌ام کافی باشد

پدر می گوید «راه‌های زیادی برای سحت کردن دوران کودکی یک  
 آدم وجود دارد حداقل، روس من، خیلی بد سودا به نظر می‌رسد بو  
 خوب از پس این برامدی «هر چند اعراف می‌کنم که باید روی خودم

گر کم با سواران بدون همراهان اسب کتاب دزدی گیسو و کار و سی دی های  
سیرت سحرسی، به مقابل حای بی هم و در لحظه ردگی کم با  
ریتی حسی، گر ساحل. حرب برجه به سحرسی این ها مدد خاطر  
مهربانی مونسسی که از سرم و دیکران در صول سیر ردگی ام یاد  
گرفته ام تشکر کم.

اثر مرکب از «راری» بوده برمی. ر که در سب مونسس من وجود  
دارد به شکل عمیقی به اثر مرکب اعتماد دارم چون مدرم مطمئن شد  
که من هر روز و همیشه با آن ردگی می کم، با حای که حیا اثر روز  
هم می ردم. درگر حسی توانسم حور دیگری ردگی کم

گر سبه سس بر مردم سب، سحرسی، حسی به آن مرکب سبند  
داس حسی را و دس برکی بری این حرفه و حود را. سما  
مری و سرمسوقی صابهی بدسند که به سما سال دهد حه  
کار کند سما سحرسی پسی اثر مرکب را بحره بکرده اند در حمه،  
فریب مال داده اند ما با نارانی های بحاری هسوسرم سده ام سما را  
ب مسکزی که دارند، سغان می کند و بعد، برای سس گری و علاج  
آن ها، راه حل هایی فوری به سما می فروشند ما احتیاجی سده هم با به  
ناب های افسانهای که حای س در رمان ها و فیلم هاست، باور دسند  
ناسم ما اعتمادمان را در مورد حوسی و آرس سحر گوسی و داس های  
مداوم و پایدار از دست داده ایم.

باید این موانع را یکی یکی بررسی کنیم.

شما سبھی بهایی اثر مرکب را بحره بکرده اند

اثر مرکب، اصل به دست آوردن ناداس های بزرگ از طریق مجموعه ای  
از اسباب های کوچک و هوسمدانه است این حه دربارهی این فرایند  
از همه جبر برای ام حالت تر است، این است که با وجود این که ساج  
به دست آمده حلی بزرگ هسند، ولی قدم هایی که در هر لحظه  
برمی دارند، حیلی به جسم نمی اسد می تواند از این اسرازی برای

نماید. وسیع سهمی با استفاده کنید تا برای بهبود روابط با وضعیت مالی و هر چه دیگری که می‌خواهید، و این معبرات از قدر حسی هستند که بررسی نامحسوس محسوب می‌شوند این معبرات کوچک، باعث تسخیر کوچک تا غیر ای می‌شوند، به سروری‌های بزرگ و آشکار. پس چرا باید به خودم زحمت بدهم؟

حسی‌ها ضرب ساده‌گی این مرکب را می‌خورند و حلی رود از آن حسند می‌شوند بعد از هفت روز دوباره دست می‌کنند، چون هنوز هم استفاده دارند تا بعد از شش ماه بررسی، نادگیری بواحد سال را رها می‌کنند، چون به حر در یک ست ساده، هنوز در حیر دیگری مهارت نداشته‌اند تا این که بعد از گذشت چند سال، برداشت سه‌م‌سال در سندی با سستی را با آنرا را متوقف می‌کنند، چون می‌توانستند از پول نقدشان استفاده‌ی بهتری کنند و در ضمن، به نظر نمی‌رسد که حلی هم به پول‌شان اضافه شود.

حسری که آن‌ها نمی‌دانند این است که این گام‌های کوچک و به‌ظاهر ناچیز که پیوسته و در طول زمان انجام می‌شوند، یک تفاوت اساسی ایجاد می‌کند اجازه دهید چند مثال بریم تا حیرات این موضوع را برای شما توضیح دهیم.

اسحاب‌های کوچک و هوشمندانه + پایداری + زمان =

تفاوت‌های بنیادین

### سکه‌ی جادویی

اگر من سه میلیون دلار به صورت نقدی و یک سکه‌ی یک سسی که در ۳۱ روز آینده هر روز ارزشش دو برابر می‌شود، حق اسحاب داشته باشم، کدام را اسحاب می‌کنم؟ اگر از قبل، این مثال را شنیده باشم، می‌دانم که باید سکه‌ی یک سسی را اسحاب کنم، چون این مسیری است که به یک تریون بزرگ‌تر منتهی می‌شود تا این حال، چرا

حلی سحت است که باور کنیم انجبات سکه‌ی یک سسی، در نهان، مخر به بول سسی می‌شود. چون زمان حلی سسی می‌برد با سحتی بهایی را بسیم نباید نگاهانی برداریم و دوش بر داسنه باسیم. فرض کنیم شما سه میلیون دلار بول بعد از انجبات می‌کنید و دوست‌تان از مسر سکه‌ی یک سسی می‌روند در روز سحت، دوست‌تان ۱۶ سبت دارد و شما هنوز هم سه میلیون دلار دارید در روز سحت، او فقط ۵/۱۲ دلار دارد که حیوی بول شما حری به حساب می‌آید و دلار می‌کشد دوست‌تان درباره‌ی تصمیمی که گرفته است، چه احساسی داسنه باشد؟ شما مسعود خرج برای مله‌ها دلار هستند و از این لذت می‌برند و از انجبات‌تان هم حلی راحتی هستند.

بعد از گذشت سبت روز و در حالی که شما بارده روز سحتی مانده، مسر سکه‌ی یک سسی به ۵۲۴۳ دلار حجم شده است در این لحظه، دوست شما درباره‌ی خودش چه احساسی دارد؟ برای همدی فداکاری‌ها و رفتارهای مناسب، فقط کمی سسی بر از سح هزار دلار نصباس شده است ولی شما سه میلیون دلار دارید بعد، حادوی عسی اثر مرکب شروع می‌کند به دیدار شدن همان رسد و برقی کوچک روانه، اثر مرکبی اتحاد می‌کند که ارزش آن در روز سسی و یکم در حدود ۱۰۷۳۷۴۱۸/۲۴ دلار است که سسی از سه برابر بول شماست در این مثال ساده دیدیم که چرا بانداری در طول زمان، حلی مهم است در روز سبت و سیم، شما همان سه میلیون دلار بول را دارید و مسر سکه‌ی یک سسی به حری در حدود ۲/۷ میلیون دلار حجم شده است. دقیق در روز سسی‌ام از این دوره‌ی سسی و یک روره است که او با ۵/۳ میلیون دلار از شما حلو می‌افند و در آخرین روز این فوق‌مارا یک ماهه است که دوست‌تان شما را کنار می‌زنند و شکست می‌دهد، او در نهان، کارش را با ۱۰۷۳۷۴۱۸/۲۴ دلار به پایان می‌رساند، آن هم معادل سه میلیون دلار شما.

حری‌های حلی کمی هستند که به انداره‌ی «حادوی» اثر مرکب،



مویز و برانگرا شده باشد به سکن حیرت انگیزی، اس «سرو» در همدی  
حسبه های زندگی به همس اندازد مویز و قدرمند است  
دانشان بعد هم مثال دیگری است از اس موضوع

### سه دوست

سه دوست صمیمی را در نظر بگیرید که گذر هم بزرگ شده اند در  
یک محله زندگی می کنند، حساسیت های سه هم دارند و درآمد  
سالانه شان در حدود ۵۰ هزار دلار است هر سه از ده ج کرده اند، سلامتی  
و وزن طبیعی دارند و فصل کمی دربارش «حقیقت بعد از ازدواج» بگران  
هستند.

دوست اول، لری، همان کارهای همسنگی اس را انجام می دهد،  
خوشحالت است با دست کم اس طور فکر می کند، ولی بعضی وقت ها  
شکایت می کند که هیچ چیزی هرگز بعسر نمی کند

دوست دوم، اسکات، بعضی تعسرات مست کوچک و به ظاهر بی اهمیت  
را شروع می کند هر شب، ده صفحه از یک کتاب خوب را می خواند و  
هر روز در مسیر رفتن به محل کارش، ۳۰ دقیقه، یک فایل صوتی  
آموزشی یا الهام بخش را گوش می کند اسکات می خواهد تعبیرانی را  
در زندگی اش ایجاد کند، ولی نمی خواهد برای اس کار، سر و صدای  
ربادی به پا کند. این اواخر، مقاله ای را در محله ای موفقیت خوانده و  
از آن مقاله ایده ای گرفته است و می خواهد آن را در زندگی اس به کار  
ببرد قصد دارد ۱۲۵ کالری را از برنامه ای عذاب بی رورانه اس حذف کند.  
البته اس موضوع بزرگی نیست. اس کار با یک فحان برسنوک کمتر، یا  
استفاده از یک بطری آب گاردار به جای یک لیوان لیموناد یا استفاده از  
سین خردال به جای سین مایونز برای ساندویچ هاش امکان پذیر است.  
کارهایی که همه شان سدی هستند. علاوه بر این، او به انداره ای بفرس  
دو هزار گام اضافی (کمتر از یک مایل) پیاده روی را به برنامه ای رورانه اش  
اضافه کرد اس ها فعالیت هایی حدی بسند که بار به شجاعت با

بلاس ریاد داسه ناسند کارهایی هستند که هرکسی می‌تواند انجام دهد ولی اسکات مصمم است که این کارها را انجام دهد او می‌داند با این که این کارها ساده هستند، ولی ممکن است به اسایی وسوسه شود که از انجام‌شان صرف‌نظر کند.

دوست سوم، براد، چند انتخاب بد انجام داده بارگی‌ها یک بلورین جدید با صفحه‌ی نماس بررگ خریده و سایرین وقت پس‌بری را به نماسای برنامه‌ای می‌گذراند که به آن علاقه دارد او دستورالعمل‌هایی را که در شبکه‌ی اسیری دیده است، امتحان می‌کند؛ لارایا و انواع دسرهای ار عداهایی هستند که علاقه دارد در ضمن، یک مری نوسیدی‌های الکلی در اتاق بد برای اس قرار داده و هفته‌ای یک نوسیدی الکلی را به برنامه‌ی عدایی اس اضافه می‌کند این‌ها حرهای حسی ریادی هستند، براد فقط می‌خواهد کمی پس‌بر، لذت برد

در آخر ماه پنجم، هیچ تفاوت مسهود و محسوسی پس لری، اسکات و براد وجود ندارد اسکات هر شب کمی کتاب می‌خواند و هر روز در مسیر رفتن به محل کارش به قابل‌های صوتی گوش می‌دهد. براد از ریذگی اس لذت می‌برد و کار کم‌بری انجام می‌دهد لری هم همان کارهای همسنگی اس را می‌کند هر چند هر کدام الگوهای رفتاری خودشان را دارند، ولی هیچ ماه به اندازه‌ی کافی طولانی نیست که هر گونه افت یا بهبود واقعی در وضعیت و موقعیت‌شان ایجاد کند. در واقع، اگر وزن این سه نفر را روی یک نمودار رسم می‌کردیم، با خطای گرد کردن صفر مواجه می‌شدیم؛ یعنی هر سه کاملن هم‌اندازه و هم‌وزن به نظر می‌رسیدند. در انتهای ماه دهم، هنوز هم نمی‌توانیم تغییرات قابل توجهی را در ریذگی‌شان ببینیم. وقتی به انتهای ماه هجدهم می‌رسیم، تفاوت‌هایی حری ولی قابل‌اندازه‌گیری در این سه دوست ظاهر می‌شود.

ولی حدود ماه بیست و پنجم، تفاوت‌های اسکار و واقع قابل‌اندازه‌گیری میانان شدید. در انتهای ماه بیست و هفتم، تفاوت‌های بزرگ و فاحشی

س آن‌ها وجود دارد و در ماه سی و یکم، به سراب و تفاوت‌های آن‌ها  
تکانه‌دهنده است و سگفت‌انگیز حالا براد حق است، در حالی که اسکات  
اراسه و خوش‌اندام محسوب می‌شود اسکات به سادگی و فقط با  
کم کردن ۱۲۵ کالری از برنامه‌ی غذایی روزانه‌اش، ۲۲ پوند (۱۵ کیلوگرم)  
از وزن‌اش کم کرده است!

۳۱ ماه = ۹۴۰ روز

۹۴۰ روز  $\times$  ۱۲۵ کالری / روز = ۱۱۷۵۰۰ کالری کمتر

۱۱۷۵۰۰ کالری کمتر  $\times$  ۱ پوند / ۳۵۰۰ کالری = ۳۳٫۵ پوند!

براد در همان بانه‌ی رمایی، روزانه فقط ۱۲۵ کالری پس‌تر مصرف  
کرده بود و ۳۳/۵ پوند به وزن اضافه شده بود حالا او ۶۷ پوند  
بیش‌تر از اسکات وزن دارد! ولی تفاوت‌های پس آن‌ها به مراتب مهم‌تر  
از وزن‌شان بود اسکات نفرس هزار ساعت از وقت‌اش را در خواندن  
کتاب‌های خوب و گوش کردن به فایل‌های صوتی مصرف شخصی  
سرمایه‌گذاری کرده بود و با به کار بستن داسی که به دست آورده بود،  
ترویج سعی گرفته بود و حقوق‌اش هم پس‌تر شده بود بهر از همدی  
این‌ها این که زندگی ریاضی‌اش هم بهتر شده بود و روابطی گرم و  
صمیمانه با همسرش داشت براد چگونه؟ از کارش ناراضی بود و زندگی  
ریاضی‌اش هم برار مشکلات بود و در معرض خطر و لری؟ نفرس  
همان جایی بود که دو سال و نیم پس هم در آن‌جا قرار داشت، حر  
این که حالا از زندگی، بیش‌تر شکایت می‌کرد.

قدرت حارق‌العاده‌ی اثر مرکب به همین سادگی است. آن‌هایی که اثر  
مرکب را به نفع خودشان به کار می‌گیرند در مقایسه با همانان‌شان  
که اجازه می‌دهند اثر مرکب علیه‌شان باشد، تفاوت‌هایی باورکردنی  
دارند. اثر مرکب معجزه‌آسا به نظر می‌رسد! شیشه جادوست با جهشی  
کوانتومی بعد از گذشت سی و یک ماه (یا سی و یک سال)، شخصی که

ماهیت مثبت اثر مرکب را به کار می‌گیرد، مثل کسی به نظر می‌رسد که یک‌سره به موفقیت رسیده است در واقع، موفقیت عمیق او نتیجه‌ی انبساط‌های کوچک و هوسمندانهای است که در طول زمان و با پایداری انجام شده‌اند.

### اثر موجی

می‌دانم که در مثال بالا، ساح، حلی جسمگیر به نظر می‌رسد، ولی در واقع، موضوع حیا عمیق‌تر از این حرف‌هاست واقعیت این است که حیا یک عنصر کوچک، می‌تواند اثر قابل‌توجهی داشته باشد و یک اثر موجی باحواسه و غیرمستطوره به وجود آورد شاید یکی از عادت‌های بد (عادت خوردن عداهای حرب به صورت مکرر) براد را حلی موثکافیه بررسی کنم تا بهر درک کند که اثر مرکب چگونه می‌تواند به نحوی منفی اثر کند و با ایجاد یک اثر موجی، کل زندگی‌اش را تحت تاثیر قرار دهد.

براد از روی دستورالعملی که از سبک‌های آشوبی یاد گرفته بود، شربتی مافس می‌بخت او به خودش می‌بالد و خانواده‌اش هم شربتی‌های‌اش را دوست دارند و به نظر می‌رسد که بحسب همه را برایگنجینه بود او دائم مافس و شربتی‌های دیگر می‌بخت عاشق شربتی‌بری و دست‌بخت خودش بود و بس از اداره شربتی می‌خورد؛ ولی آن قدر زیاد بود که کسی متوجه شود به هر حال، این عدا اضافی، شب‌ها براد را بد خواب می‌کرد و صبح‌ها هم با حسگی از خواب بیدار می‌شد و همین باعث می‌شد که کمی بدخلق شود. این کم‌خوانی و بدخلفی، روی عملکرد براد در شغل و محیط کارش اثر گذاشت. او بهره‌وری کمی داشت و در نتیجه، بارخورد منفی و دل‌سردکننده‌ای از رئیس‌اش می‌گرفت در انتهای روز هم از شغل‌اش ناراضی بود و انرژی‌اش کامل تحلیل رفته بود که باعث می‌شد مسیر برگشت به خانه هم طولانی‌تر و پردردتر از همیشه به نظر برسد. همه‌ی این‌ها باعث می‌شدند که



سرس بر به عدا روی آورد، اسرس یکی از دلایل رنج، بی‌اس بود  
 کمبود انرژی باعث شد که براد سست به فعل، اعمال کمتری داشته  
 باشد که با همسرش ساده‌روی کند، فقط احساس می‌کرد که علاقه‌ای  
 به ساده‌روی ندارد همسرش از دست‌رفتن و کمبود، مان‌های نااهم  
 بودن‌شان را احساس می‌کرد و این بی‌میلی و بی‌حمایتی او را به  
 خودش می‌گرفت با حضور کم‌تر در فعالیت‌های مشترک با همسرش  
 و درصحن و ررس‌نکردن و استسمام‌کردن هدایا، بدن براد دیگر  
 هورمون اندورفین را که باعث سادی و استساق می‌شود، ترشح نمی‌کرد  
 درنتیجه، از آن حای که براد دیگر احساس سادگی داشت، شروع کرد  
 به عیب‌جویی از خودش و دیگران و تعریف و تمجید از همسرش را کنار  
 گذاشت و از آن حای که هیکل‌اس حای و بدفرم شده بود، استساق به  
 نفس‌اش را از دست داد و احساس حداست کم‌تری می‌کرد و کم‌تر برای  
 روابط عاشقانه با همسرش تحریک می‌شد

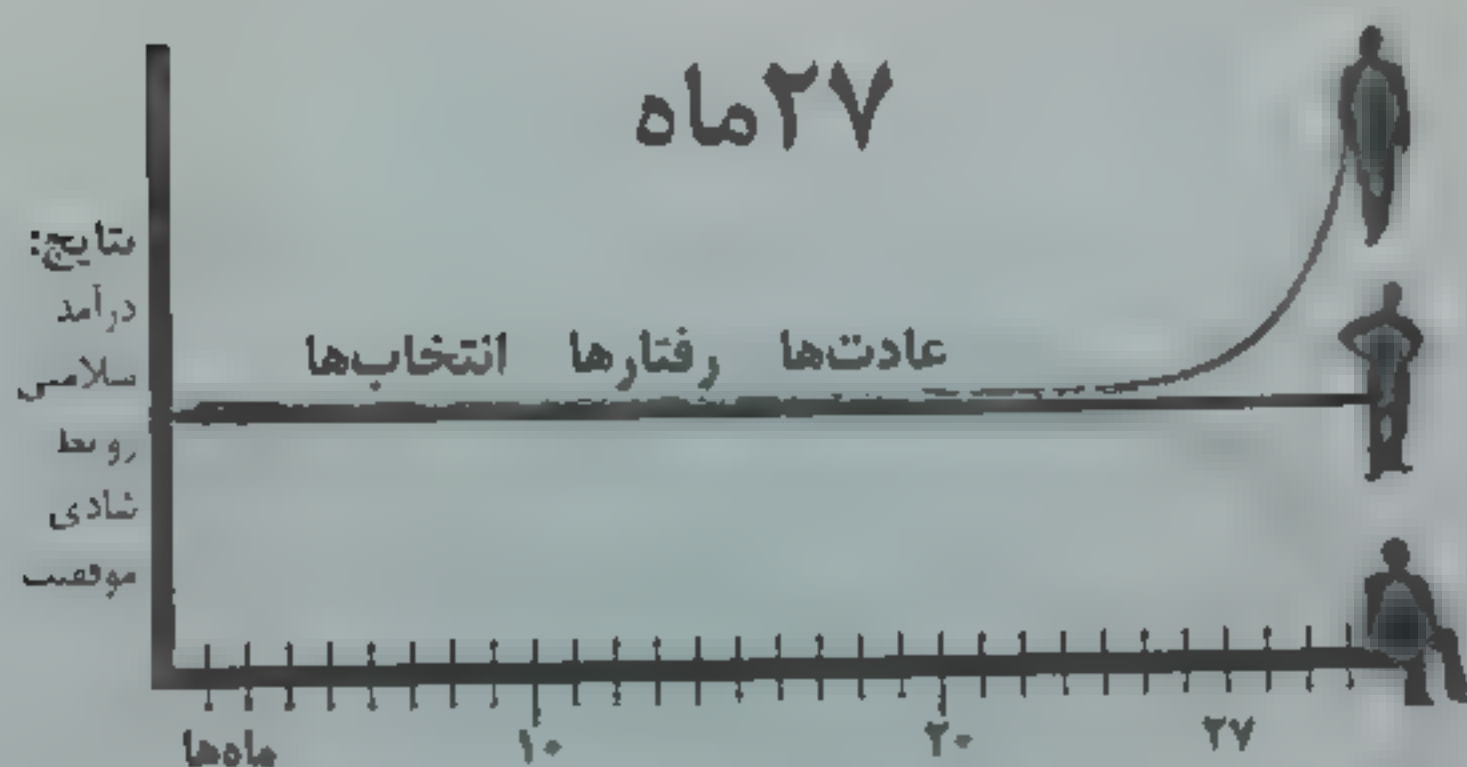
براد متوجه بود که این بداسس انرژی و کمبود محبت و علاقه  
 سست به همسرش، چگونه روی زندگی ریاسوسی‌اس اثر می‌گذارد، فقط  
 می‌دانست که احساس کج‌حلقی و غصاسست می‌کند او شروع کرد  
 به وقت تلف‌کردن با تماسای برنامه‌های دیروقت و شبانه‌ی تلویزیون،  
 خون کار راحی بود و بوحده‌اس را از موضوعات اصلی منحرف می‌کرد  
 با احساس دوری و فاصله، همسر براد شروع کرد به گلابه و درصحن  
 سارهای عاطفی‌اس سرس بر شد، وقتی این موضوع، انرژی نگذاشت، از  
 لحاظ عاطفی غمت کسید با از خودش محافظت کند احساس سهایی  
 می‌کرد، درنتیجه، انرژی‌اش را متوجه کارش کرد و وقت سرس‌تری  
 را با دوستان و همکاران‌اش صرف می‌کرد با سارش را به همراهی  
 و هم‌صحسی با دیگران رفع کند مردان همکارش شروع کردند به  
 گرم‌گرفتن با او و این موضوع باعث شد که متوجه شود هنوز حداد  
 است. او هیچ‌وقت به براد حساب نکرد، ولی فهمید یک حای کار می‌لنگد  
 و جبری سر حای‌اس سست براد حای‌اس که درک کند استجاب‌ها و

عادت‌های بد او دلیل اصلی مشکلاتش است، همیشه همسرش را سرزنش می‌کرد و او را مقصر می‌دانست.

اس که حی نگاه کردن به درون خودش و انجام کارهای لازم برای از سر بردن استباهات‌مان، معصومیم که مشکل از دیگران است، یکی از اصول معمول در علم روان‌شناسی است براد نمی‌داند که باید به درون‌اس نگاه کند، چون در سبک‌های اسیری و سران‌های حیاتی که عرافه داشت، بوضوح‌هایی در مورد روابط دوسویه و به سرفه شخصی وجود داشت با اس حال، اگر او هم کتاب‌های به سرفه شخصی را که دوسواس اسکات می‌خواند، خوانده بود، ممکن بود راه‌هایی یاد گیرد که با آنها عادت‌های منفی‌اس را به سرفه دهد مناسبانه اسباب‌های کوچک روانه‌ی براد، موحی را حق کرد که در همه‌ی جنبه‌های زندگی شخصی‌اس، مشکلات و اسب‌هایی را به وجود آورد البته، اثر همه‌ی آن حساب‌کردن کالری‌های مصرفی و کسکاس‌های فکری، روی اسکات، برعکس بود، او کسی بود که حالا حاره‌ی رفتارهای متنت‌اش را می‌گرفت به همین سادگی. با داسن وقت کافی و پایداری، سابع، عیان می‌شود و حنا بهر این که آنها کاملن قابل پیش‌بینی هستند.

حبر خوب این است که اثر مرکب، قابل پیش‌بینی و قابل اندازه‌گیری است اما این موضوع باعث دلگرمی‌تان نیست که بدانید فقط با مجموعه‌ای از قدم‌های بسیار کوچک و داشتن پایداری در طول زمان، می‌توانید بیان زندگی‌تان را بهبود بخشید؟ این کار ساده‌تر است یا این که همه‌ی انرژی و قدرت‌تان را جمع کنید تا کارهایی دلیرانه و قهرمانانه انجام دهید، آن هم به قیمت فرسوده‌کردن خودتان؟ تاره در موقعیت دیگری مجبورید دوباره همه‌ی انرژی‌تان را جمع کنید و بار تلاش کنید (که احتمالن ناموفق خواهد بود). من که حنا از فکرکردن به آن هم خسته و درمانده می‌شوم، ولی این همان کاری است که مردم انجام می‌دهند. جامعه، ما را جوری شرطی کرده است که به اثربخشی

بلاش‌های بزرگ، به شدت اعتماد داریم ولی در واقع، فاصله برعکس است. شکل (۱) را ببینید.



شکل (۱) نتایج اثر مرکب در سادگی این است توجه کنید که در قسمت‌های «عارین نمودار یعنی مدهای اول، نتایج ناملموس و نامشهود هستند، ولی در نهایت تفاوت حسی زیادی پیدا می‌کند در اثر مسدود شدن ذهن از مدها، ذهن بکس به نظر می‌رسد ولی حدودی اثر مرکب، بالاخره شروع به اثر گذاری می‌کند و تفاوت‌های بزرگ در نتایج بهایی به وجود می‌آورد

### موفقیت، روشی قدیمی

مسئله بزرگ حسدی اثر مرکب این است که محوریم قبل از این که بتوانیم نتایج آن را بسیم، مدت زمانی را به‌طور بایدار و مونر در آن زمینه بلاش کنیم تا آن ما این موضوع را می‌دانستید و سائر این وقت‌شان را صرف دیدن برنامه‌های تبلیغاتی تلویزیون می‌کردید، همان برنامه‌هایی که دائم درباره‌ی مسائلی از این دست صحبت می‌کنند که چگونه در ۳۰ روز اندامی خوش‌فرم داشته باشیم یا این که در شش ماه یک فلمروی املاک و مستعلاک برای خودمان ایجاد کنیم. شرط می‌بندم که ساکن شما در طول ریدگی‌شان هر شش روز هفته را با استفاده از مهارت‌هایی که در خوانی‌شان آموخته بودید، از طلوع تا غروب حورشید کار می‌کردید آن‌ها می‌دانستید که رار موفقیت، سخت‌کوشی، نظم و عادت‌های خوب است.

این موضوع حالت است که در بعضی خانواده‌های برومند، بعد از یک یا دو سال، بروب از سر می‌رود فراوانی خیلی زیاد، اغلب منجر به طررفکری بی‌سور و سوز می‌شود که آن هم به نوبه‌ی خود، یک سبزه‌ی زندگی ساکن و بی‌تحرک به وجود می‌آورد به‌خصوص بچه‌بچه‌ها در خطر استلا به این فضا هستند آن‌ها کسانی بوده‌اند که در وهله‌ی اول، برای حق این بروب، انصاف و شخصیت‌شان را رسد داده‌اند، سایرین منظمی است که از ارزش این بروب ناخوشی که برای محافظت از آن لازم است، درک درستی نداشته باشند، بچه‌ها این دهشت استحقاقی را در بچه‌بچه‌ها، سازه‌های سینما و مدیران عامل شرکت‌ها و یک درجه کم‌تر در همه‌ی کودکان و بزرگسالان دیده‌ام.

به نظر می‌رسد مردم ما قدر و منزلت کار و تلاش را فراموش کرده‌اند ما دو یا سه سال از آمریکایی‌هایی را داشته‌ام که در سعادت، بروب و آسودگی خیال زندگی کرده‌اند اضطراب ما از آن‌ها که برای اتحاد موفقیت مداوم و ناآرامی است، به‌نسبت کم‌رنگ شده‌اند، بلکه پس‌تر فراموش شده‌اند، مواردی مثل ناآرامی، سخت‌کوشی و بردباری و ما فراموش کرده‌ام که به حال کنش‌های احداث‌مان احترام بگذاریم، آن‌ها تلاش زیادی می‌کردند که در زندگی‌شان نظم و انصاف به وجود آورند، شخصیت‌شان را مستحکم کنند و برای مبارزه با وضعیت‌های جدید، حاضر به یراق باشند.

واقعیت این است که «از خود راضی بودن» به همه‌ی امراتوری‌های بزرگ صریح رده است هر چند که این فضا محدود به این امراتوری‌ها نیست ولی می‌توان نام تعدادی از آن‌ها را گفت، مثل مصری‌ها، یونانی‌ها، رومی‌ها، اسپانیایی‌ها، برتعالی‌ها، فرانسوی‌ها و انگلیسی‌ها. چرا جس است؟ چون هیچ چیزی مثل موفقیت، رو به نابودی نمی‌رود امراتوری‌های سلطه‌گر تاریخ هم به همین خاطر سکست خورده‌اند مردم به یک سطح قابل توجه از موفقیت می‌رسند و بعد از آن آسوده و بی‌خیال می‌شوند.





بعد، مناسبانه، کارکنان رستوران شروع کردند به این که موفقیت آن‌ها را مسلم فرض کنند. حاتم مهماندار فبافه‌ای معرور به خود پس گرفت. کارکنان بخش خدمات با مرتب و گسب‌خ‌شدند و کیفیت عدا هم انبافی افت کرد در حدود هجده ماه. رستوران از خربان کسب و کار خارج شد آن‌ها به خاطر موفقیت‌شان شکست خوردند، آن هم به این خاطر که از انجام کارهایی که در ابتدا باعث موفقیت‌شان شده بود، دست کشیدند. موفقیت‌شان روی جسم‌اندازشان سابه انداخت و آن‌ها از تلاش کردن دست کشیدند.

### طرز فکر مایکروویوی

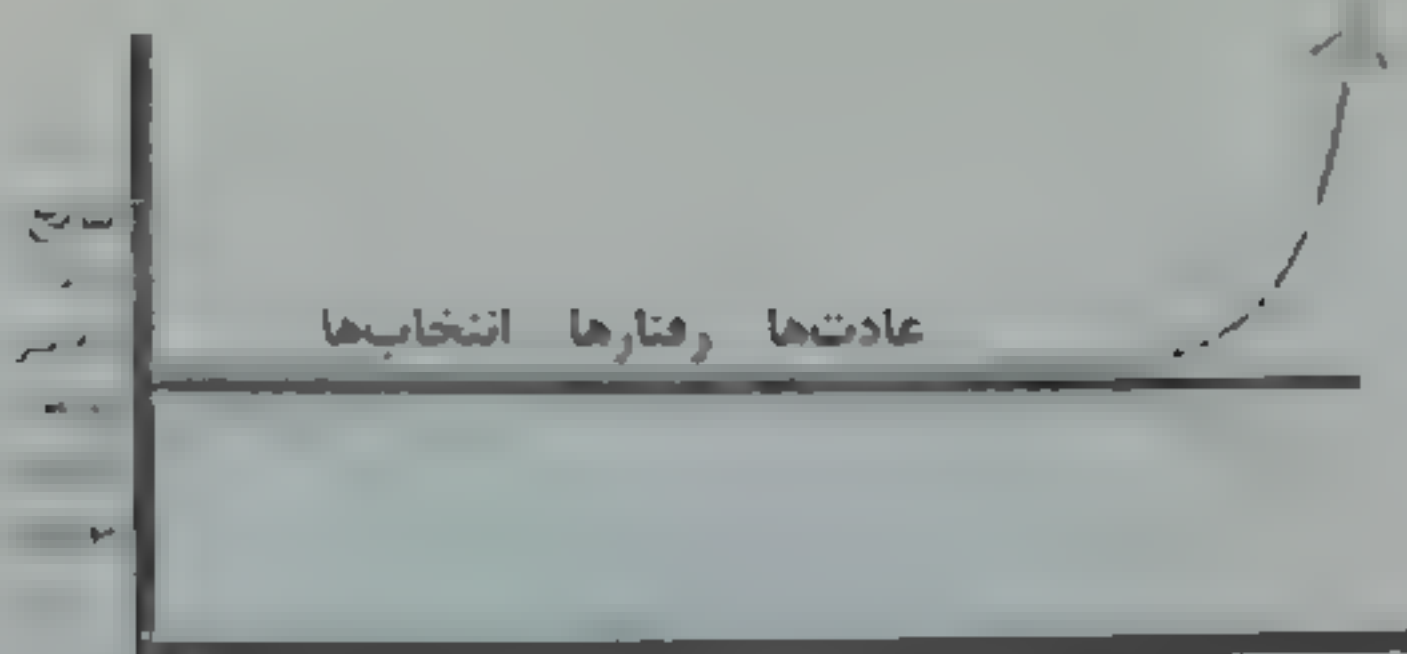
درک اثر مرکب، شما را از انتظار کسب سابع‌انی خلاص می‌کند. از این اعتقاد که موفقیت باید به همان سرعتی به دست آید که میل به سود حاصر می‌شود، با میل یک عسک مطالعه یک ساعه سابعه می‌شود، با عکسی که ۳۰ دقیقه‌ای حاب می‌شود، با حجم مرع‌هایی که در مایکروویو می‌برند، با آب گرم فوری با ارسال و دریافت سریع پیام کوتاه از طریق سمن همراه اس طرز فکر را باید ول کنند، فول؟ به خودیان فول دهند که یک بار و برای همیشه، همه‌ی فکر و خیالات سسه برنده‌ی بحب‌آرمایی‌شدن را رها کنند و با واقعیت روبه‌رو شوند، خون شما فقط داسان‌هایی را می‌شویید که دربار‌هی آن یک برنده صحبت می‌کنند، ولی از آن میلیون‌ها نفر نارنده حرفی نمی‌رسند آن شخص‌ی که می‌سند به خاطر برنده‌شدن در یک شرط‌بندی سادی می‌کند با حلوی یک دسگاه بحب‌آرمایی بالا و پایین می‌پرد، چیزی از صدها ناری که شکست خورده است به ریان نمی‌آورد اگر با استفاده از ریاضی، احتمال برنده‌شدن و کسب یک سابع‌ی مثبت را حساب کنیم، با یک عدد حسی حلی کوچک که به صفر گرد می‌شود، روبه‌رو می‌شویم که سان می‌دهد احتمال برنده‌شدن شما در حد صفر خواهد بود داسل گیلبرت، روان‌شناس هاروارد و نویسنده‌ی کتاب «شرح‌ه در

حوسحی «می گوید اگر در هر ۳۰ نایه یک باریده ی مسافه را در بلورین سان دهم که در عوض، بگوید ناحیم، حدود ۹ سال طول می کشد تا کل باریده های یک فرعه کسی را سان دهم

وقتی شوهی کار انتر مرکب را فهمیدید، دیگر برای راه حل های سریع با ساسی تلاش نخواهند کرد خودتان را با این ناورها گول بزنند که مثل یک ورزشکار فوق العاده موفق زندگی اس را صرف هزاران ساعت تمرین های حلی سحت و منظم بکرده است او برای تمرین کردن، صبح ها، حلی رود از خواب بدار می شود و در حالی که دیگران از تمرین کردن دست می کشند، به تمرین مداوم ادامه می دهد او با سحی های محض، سر خوردگی از سکس، سهای، سحت کوشی و ناامدی مقابله می کند تا در نهایت به مقام اول می رسد

در آخر این کتاب تا حنا قبل از آن، من فقط می خواهم که از اعمای و خودتان بداند که تنها راه رسیدن به موقعیت از طریق انجام سوسنه ی کارهای معمولی، عرحداب، عرمهج و بعضی وقت ها نظم و ترتیب های سحت رورانه ای است که در طول زمان، مرکب شده اند. در ضمن، بداند که سایح مدیتر، زندگی دلخواه و شوهی زندگی رونیان و فی انفاق می افتد که انتر مرکب را به خدمت بگرداند اگر اصولی را که در این کتاب به آن ها پرداخته شده است، به کار بندید، نایی خوش و افسانه ای برای خودتان ایجاد می کنید. شکل (۲) را ببینید.

ابا منظورم را خوب رساندم؟ سار ح. در فصل بعد، روی چیزی تمرکز می کنم که زندگی شما را کسرل می کند. هر پیروری یا شکست و جیره سدن یا شکست خوردنی از این موضوع شروع می شود. هر کاری که همین حالا در زندگی تان انجام می دهید یا از انجام اش سر باز می ریزد، به خاطر همین موضوع است. اگر یاد بگیرید که تغییرش دهید، در این صورت می تواند زندگی تان را دگرگون کنید. بیایید بسیم که این موضوع چیست..



سخت (۲) اثر مرکب همیشه خوب می‌باشد و اگر به درستی استفاده شود، می‌تواند به شما کمک کند تا به اهداف خود برسید. اما برای این منظور باید به خودتان انگیزه دهید و به خودتان قول دهید که به خودتان سخت‌گیر باشید. تجربه کنید مختلف مهم نیست که چقدر به خودتان سخت‌گیر باشید، مهم این است که به خودتان انگیزه دهید و به خودتان قول دهید که به خودتان سخت‌گیر باشید. تصمیم بگیرید به اعمال عادت‌های کوچک و خرد دهید و به خودتان قول دهید که به خودتان سخت‌گیر باشید که می‌خواهید بروید.

### به خدمت گرفتن اثر مرکب

#### خلاصه‌ی گام‌های عملی

■ بعضی از بهانه‌هایی را بویسید که ممکن است به آن‌ها تکیه کنید. مثل به اندازه‌ی کافی ناهوس نبودن، تجربه‌ی نداشتن، اموری که استثناء، بداندن تحصیلات کافی و تصمیم بگیرید که آن‌ها را با سبک‌گویی و بهود شخصی حیران کنید تا بتوانید هر کسی را حمله خود قدیمی‌تان را شکست دهید.

■ مثل اسکات باشید نیم دوجن از قدم‌های کوچک و به‌صورت کم‌اهمیتی را بویسید که می‌تواند هر روز آن‌ها را دهد. کارهایی که می‌تواند زندگی‌تان را در یک مسیر کامل جدید و مثبت قرار دهد.

■ مثل براد بایسید بعضی از گام‌های کوچک و به‌صورت کم‌اهمیتی



انر مرکب، آعار جهشی در زندگی، موفقیت و درآمد شما

را بنویسید که می‌توانید انجام‌دادن‌شان را متوقف کنید؛ کارهایی که ممکن است مل انر مرکب عمل کنند، ولی در جهت معکوس و نتایج منفی به وجود آورند.

■ فهرستی از مهارت‌ها، دست‌آوردها و عرصه‌هایی را بنویسید که در گذشته در آن‌ها بسیار موفق بوده‌اید بنویسید در چه زمانی آن‌ها را مسلم فرص کرده‌اید و به بهبودشان ادامه داده‌اید و در این وضعیت، در معرض خطر «ار خود راضی بودن» هستید که آن هم در آینده باعث شکست می‌شود.

## فصل دوم: انتخاب‌ها

همه‌ی ما به طرز مسابهی به این دنیا می‌آیم برهنه، هراسان و ناآگاه بعد از آن ورود بزرگ، تمام زندگی ما با آنان، مجموع کل اسباب‌هایی است که می‌کنیم اسباب‌های ما می‌تواند بهترین دوست ما بدترین دشمن ما باشد می‌تواند ما را به اهداف ما برساند یا این که بفرستد ما به کجکسانی بسیار دور

در این باره فکر کنید هر چیزی که در زندگی شماست، به این دلیل وجود دارد که قبل در مورد چیزی، یک اسباب کرده‌اند اسباب‌ها رسته‌ی هر کدام از دساوردهای شماست هر اسباب‌ها رفتاری را شروع می‌کند که به مرور زمان به یک عادت تبدیل می‌شود اگر اسباب بدی کنید، محوید دوباره همه‌چیز را از اول شروع کنید و اسباب‌های جدیدی کنید که اغلب سخت‌تر هستند اگر اسباب‌های بکنید، در واقع اسباب کرده‌اید که دریافت‌کننده‌ی منفعلی از هر چیزی باشد که سر راه‌تان قرار می‌گیرد.

در واقع، شما اسباب‌هایی می‌کنید و بعد، اسباب‌های‌تان شما را می‌سازند هر تصمیمی، هر چند کوچک و بی‌اهمیت، مسیر زندگی‌تان را عوض می‌کند این که به دانشگاه بروید یا نه، یا چه کسی ازدواج کنید، احقرن بوسیدنی الکلی را قبل از رسیدگی بوسید یا نه، در عیب و شایعه‌سازی شرکت کنید یا ساکت بمانید، یک تماس کاری دیگر نگیرید یا کارتان را تمام کنید و به خانه بروید، بگویند دوستات دارم یا نه، همه‌ی این تصمیم‌ها مسیر زندگی شما را عوض می‌کند هر اسباب شما روی اثر مرکب زندگی‌تان باسر می‌گذارد

این فصل، درباره‌ی آگاه‌سازن از انتخاب‌هایی است که باعث سکوفایی و توسعه‌ی زندگی‌تان می‌شوند. این موضوع، بحث‌ده به نظر می‌رسد؛ ولی سادگی این مبحث‌تان خواهد کرد. دیگر ۹۹ درصد از انتخاب‌های شما ناحودآگاه نخواهد بود. دیگر پس بر رویه‌های روانه و عادت‌های‌تان، ناسی از واکس به برنامه‌ریزی‌تان خواهد بود. از خودتان خواهند برسند (و البته می‌توانند جواب دهند) که «چند از رفتارهای‌ام را انتخاب نکرده‌ام؟» چه کارهایی انجام می‌دهم که انجام‌دادن‌شان را آگاهانه انتخاب نکرده‌ام، ولی در عین حال هر روز انجام‌شان می‌دهم؟» با استفاده از اسرارهای آگاهی‌دهنده‌ی مسه با آن‌چه که من برای مسرفت زندگی و حرقه‌ام از آن‌ها استفاده کرده‌ام و بقوت آن‌ها با انتر مرکب، می‌تواند با جنگال‌های مهم و مرموری مقابله کند که رسته‌های زندگی‌تان را پسه می‌کند و شما را به مسیرهای استباه می‌اندازد. خواهید توانست قبل از ورود به محدوده‌ی کارهای احمقانه، حلوی خودتان را بکنید. شما ناسی را در تصمیم‌گیری‌هایی بحربه خواهید کرد که باعث رفتارها و عادت‌هایی می‌شوند که همسه از شما حمایت می‌کنند.

بررگ‌ترین مساله‌ی شما این است که از روی عمد، انتخاب‌های بد می‌کند. اتفاق حل کردن این مشکل حسی راحت است. بررگ‌ترین مساله‌ی شما این است که موقع انتخاب‌های‌تان اصلن به آن‌ها توجه نمی‌کنید. در نصف مواقع، حتی از انتخاب کردن آن‌ها آگاه نیستید! اغلب، نوع درست و فرهنگ ماست که انتخاب‌های‌مان را شکل می‌دهد. آن‌ها این قدر در رفتارها و عادت‌های روانه‌ی ما حل می‌شوند که به نظر می‌رسد فراتر از کنترل ما هستند. انا با به حال برای‌تان اتفاق افتاده درحالی که مسعول کسب‌وکاربان بوده‌اند و از زندگی‌تان لذت می‌نورده‌اند، ناگهان با یک انتخاب یا مجموعه‌ای از انتخاب‌های کوچک احمقانه، درپهات، همه‌ی تلاش‌ها، رحمت و سبب زندگی‌تان را از دست برده‌باشند، آن هم بدون هیچ دلیل مشخصی؟ شما قصد حرات کردن

در این راه را ندارد. و این با آنکه در این مسیر، تصمیم‌های آن و  
تصمیم‌های دیگران و خارج‌النظم این تصمیم‌ها، خودشان را دنبال  
می‌کنند و در این مسیر، تصمیم‌ها را به هیچ‌کس تعهد ندارد. حتی  
اگر کسی به او اطلاع دهد، این اطلاع (اثر بی‌سهم همسند) این  
علاقه به رفتار خود را از اهدافش جدا نمی‌کند.

### فیل‌ها گاز نمی‌گیرند

اما ما به حال یک فیل سفید را در دهه است با یک سده پیش‌تان  
رده است در رندگی، حررهایی کوچک هستند که شما را پس می‌رساند  
گاهی وقت‌ها، اسباب‌های بررگی را می‌بینیم که ممکن است رندگی  
حرف‌های و شهرت آدم را در یک لحظه نبود کند، مثل کندسی  
مشهور در یک تماس عمومی حرف‌های بعضی برادی برید با یک آدم  
معروف به صلح‌دوستی، رفتار غصب و غرت جنگ طلبانه‌ای از خود پس  
شان دهد با یک دستور محبوب به طور نامشخصی یک شخصی  
عالی‌رند را با سحرایی استی بهدند کند واضح است که این جور  
اسباب‌های بد، واکنش‌های بررگی در بی دارند ولی حتماً اثر در گذشته  
حس اسباب‌های بررگی را مرتکب شده باشند، در این حال، تکران این  
کارهای رو به غصب غیر معمول با لحنات برار یک اتفاقی بی‌سهم

حلی از ما باید تکران اسباب‌های تکراری، کوچک و به‌ظاهر  
بی‌اهمیت‌مان باشیم در مورد تصمیم‌هایی صحبت می‌کنم که شما فکر  
می‌کنید اصل هیچ بناوسی به وجود نمی‌آورید این حررهایی کوچک  
هستند که به ناچار و به‌طور قابل پس‌رسی، موفقیت شما را از پس  
می‌برند. حوا، حرکت‌های احمقانه یا رفتارهای بی‌اهمیت باشند، حوا  
در بوس رفتارهای مثبت بهمان باشند (این دسته اصول فریبده  
هستند)، این تصمیم‌های به‌ظاهر ناخبر و بی‌اهمیت می‌تواند شما را از  
مسیر موفقیت کامل منحرف کند، چون شما متوجه‌شان نیستید. از  
اقدام‌های کوچکی که شما را از مسرتان دور می‌کند، عاقل می‌ماند



با در آن ها عرو می شود انر مرکب در حال باثر گذاری سب. انر مرکب همسینه عمل می کند، نادان می اند؟ ولی در اس مورد، انر مرکب علیه سما عمل می کند؛ چون اصل حواس بان به ان سب.

یک فوطی لیموناد و یک سبه حس می خورید و ناگهان بعد از خوردن احرس بکهی حس، موجه می شوید که همه ی تلاش ان روربان را برای خوردن عدای سالم از بس برده اند، در صورتی که حنا گرسنه هم نبوده اند بلوربون بوجه بان را حلب کرده و دو ساعت تمام را صرف بمانشای برنامه های احمقانه ی سوربون کرده اند (احاره دهند برای بان قدری کلاس بگذاریم و فرصت کنیم یک برنامه ی مسند آموزشی دیده اند) ان هم در حالی که مسعود آماده کردن یک ارائه ی مهم برای حلب نظر یکی از مشربان بااررس بان بوده اند بدون هیچ دلیل موجهی یک دروغ عباراردی به یکی از اعصای حنواده بان می گویند، در حالی که نفس حقیقت مشکلی به وجود نمی آورد موضوع چیست؟

شما به خود بان احاره داده اید که بدون فکر، اسحاب کنید؛ و با وقعی با خود آگاه اسحاب می کنید، نمی نواید آگاهانه ان رفتار بیهوده را تغییر دهید و به عادت های سارنده تبدیل اش کنید. حالا وقت بیدار شدن است و انتخاب های توانمند کننده.

### شکرگزاری در طول سال

انگشت انهام سوی دیگران دراز کردن، کار راحتی سب، مگر نه؟ «به خاطر رئیس بدعقوام، در کارم پیشرفت نمی کنم.» «اگر به خاطر غیبت ها و بدگویی های همکاران ام سود، ان ترفیع به من می رسد.» «خلق و خوی بد همیشگی من، به خاطر کارهای دیوانه کننده ی فررندان ام است.» و وقتی بوقت به روابط عاشقانه می رسد، سنگ تمام می گذاریم؛ همیشه طرف مقابل مان همان کسی سب که باید تعبیر کند. چند سال پیش، یکی از دوسنان ام از همسرش شکایت می کرد. به نظر من، او بانویی فوق العاده و بی نظیر بود و دوستام خیلی خوش شانس

بود که او بصباس سده بود این موضوع را دانه به او می‌گفتم، ولی او هم‌چنان می‌گفت که همسرش ناعب و نابی بدبختی‌های اوست آن وقت بود که من تجربه‌ای را با او در میان گذاشتم که به معنای واقعی کلمه، رابطه‌ی مسرکام را بعسر داده بود سال‌ها قبل، در عید شکرگزاری، تصمیم گرفتم برای همسرم یک دفرحه‌ی ساس‌گراری درست کنم یک سال تمام، هر روز حداقل یکی از کارهای همسرم را که برای‌شان واقعاً از او ممنون بودم، در دفرحه‌ای نوشتم مثل شوه‌ی تعامل او با دوستان‌اش، نحوه‌ی مراقبت از سگ‌مان، تمرکز در حانه، بخش عدا‌های خوشمزه، مدل موی رسای‌اش در آن روز با هر چیز دیگری من دنبال کارهایی بودم که همسرم با انجام دادن‌شان من را تحت تأثیر قرار می‌داد با در واقع، دنبال صفات و ویژگی‌ها و خصوصاتی بودم که همسرم داشت و من فدردان‌ان‌ها بودم یک سال تمام، محفیه‌ی همه‌ی آن‌ها را یادداشت کردم در آخر سال، آن دفرحه را کامل پُر کرده بودم.

سال بعد وقتی در عید شکرگزاری، آن دفرحه را به همسرم دادم، در حالی که اس‌ک می‌ریخت به من گفت که آن دفرحه بهترین هدیه‌ای است که تا به حال گرفته است (حنا بهتر از آن مانس BMW که به مناسب تولدش به او هدیه داده بودم) حالت‌بر‌اش بود که خودم از این هدیه بیش‌تر تحت تأثیر قرار گرفتم همه‌ی آن یادداشت‌های رورانه، وادارم کرد تا روی حنه‌های مثبت همسرم تمرکز کنم آگاهانه دنبال همه‌ی کارهای خوبی بودم که او انجام می‌داد، این تمرکز قلبی من، بر هر آن چیزی چربید که ممکن بود در حالت عادی از آن شکایت کنم. بار دیگر با تمام وجود عاشق همسرم شدم (حنا شاید بیش‌تر از قبل، چون جای این‌که خصوصیات و ویژگی‌های آشکارش را بینم، به ظرافت‌هایی که در سرشت و رفتارش داشت، توجه می‌کردم). ساس‌گزاری و بیت من برای پیدا کردن بهترین رفتارهای او، چبری بود که هر روز در قلب و چشمان‌ام قرار می‌دادم. این موضوع باعث شد که به شکل متفاوتی با

همسر من رفتار کنم که البته در مقابل باعث شد او هم رفتار متفاوتی با من داشته باشد. طولی نکشد که حتما موارد پس بری برای بددست کردن در دفتر حدی بناس گزارای دانسم! در سبب حدی اختصاص فقط روی سبج دقت با کمی پس بر برای مسند سازی و توسن تمام دلالی که حرا از همسر من محسن بودم، ما یکی از بهرس سال های ازدواج مان را تجربه کردیم و رابطه مان از آن زمان تا حالا بهر هم شده است بعد از آن که تجربه ام را با دوستان بر میان گذاشتم، او هم تصمیم

گرفت تا یک دفتر حدی بناس گزارای د باری می تواند  
 همسر من بهر کند در همان چند ماه اول، رابطه ی برای بهر  
 مسرک اس کامل بهر بدا کرد تا انتحاب این که طرر فکران  
 روی خصوصیات مسب همسر من مرکز کند و دنبال در باری  
 آن ها ناسد، بطرس در باری او معسر کرد و همس سکر گزارای از  
 باعث شد سوهی مراوده و رفتار من هم با او عوی بر سن نامه ی  
 سود در سبب، همسر من در مورد طرر رفتاری که با اردیانی قدر دانی  
 او دانست، انتحاب های متفاوتی کرد این چرخه ادامه در بهی  
 نافت با همان طور که ما می گوئیم، مرکب شد صمیمه ها استفاده  
 کند

### مسئولیت ۱۰۰ درصد

همه ی ما مردان و زنان خود ساخته ای هستیم، ولی فقط آدم های موفقی هستند که از امبار این صفت برخوردار می شوند. در هجده سالگی، در یک سمینار با اندهی «مسئولیت شخصی» اسما سدم و این مفهوم، زندگی ام را کامل عوض کرد. حتما اگر شما از مفیدی مطالب این کتاب استفاده نکنید و فقط روی این مفهوم متمرکز شوید و آن را تمرین کنید، در مدت دو تا سه سال معمرات خیلی بزرگی در زندگی بان اتفاق خواهد افتاد و دوستان و خانواده بان به سبب «شخصیت قدیمی بان» را به ناد می آورند.

در آن سمینار، سخنران از حاضران پرسید «در یک رابطه ی عاشقانه،

سما چند درصد مسوول هستید؟» من که یک بوجوال بودم و نتر می‌کردم در مورد عشق واقعی خیلی می‌دانم.

ناگهان و بدون هیچ فکری کسم «سجده، سجده!» برای ام شاملی واضح و بدیهی بود، به نظرم هر دو طرف باید به شکل مشابه مسوولیت را بر بایستد و در غیر این صورت یکی از طرف‌ها سر می‌کند.

شخص دیگری داد زد «سجده و رک چهل و نه» و بابل آورد که سما باید نسبت به طرف مقابل، تا پس از انجام عهد بگیرد این به روابط عاشقانه روی بخشیش و فدکاری می‌شود.

**شخص دیگری بلند گفت: «هشاد، بست»**

اسناد سمت خنده‌ساز خرخرد و حسنی به یک روی ان هست «صد، صفر» و گفت «سما باید ۱۰۰ درصد مسوولیت رابطه را قبول کنید و در قبال آن انتظار دریافت هیچ چیزی نداشته باشید فقط وقتی یک رابطه‌ی عاشقانه موثر خواهد بود که سما ۱۰۰ درصد مسوولیت آن را بر عهده بگیرد در غیر این صورت، رابطه‌ای که بر مبنای باس و احتمال بنا شده باشد، همیشه در معرض فاجعه است و خراب‌ساز»

وای! این حسی بود که انتظارش را داشتم باسم! ولی سریع فهمیدم که این مفهوم چگونه می‌تواند هر حسی‌ای از زندگی‌ام را منحول کند اگر همیشه برای هر حسی که تجربه می‌کنم ۱۰۰ درصد مسوولیت را بپذیرم، یعنی کاملی مسوولیت همه‌ی اسباب‌ها و رفتارهای‌ام را به عهده بگیرم، در این صورت قدرت در دستان خودم خواهد بود و همه حسی به خودم بستگی خواهد داشت من مقابل هر کاری که انجام داده‌ام یا نداده‌ام و طرز واکنش‌های‌ام به اتفاقی که برای‌ام رخ داده‌اند، مسوول هستم

می‌دانم که فکر می‌کنید مسوولیت زندگی‌تان را بر عهده گرفته‌اند و من باید این سوال را از آدم‌هایی بپرسم که نمی‌گویند «الته که من مسوولیت زندگی خودم را می‌پذیرم» ولی وقتی به اعمال و رفتار حسی از مردم جهان نگاه کنید، می‌بینید که انگشت اتهام سمت دیگران دراز



می کنند. خودشان را قربانی می دانند، دیگران را سرزنش می کنند و از شخص دیگری یا دولت انتظار دارند که مشکلاتشان را حل کند اگر با به حل برای دیر رسیدن به حاشی، ترافیک را سرزنش کرده اند یا گفته اند به خاطر کاری که فرموده اند، همسریان یا همکاران انجام داده است، حل و حوصه ندارند، در این صورت شما هم ۱۰۰ درصد مسئولیت شخصی را بدینگونه دیر رسیدن چون حلوی جانگر، صف کشیده بودند؟ شاید شما باید با احرس دقیقه معطر می ماندید؟ همکاران ارئه را حرات کرد؟ آنا باید خودیان پس از بحول دادن، یک نگاهی به آن می کردند؟ یا بوحوان عسر منظمی بان رابطه ی دوسانه ای ندارند؟ کتب ها و کلاس های حالت حبلی ربادی وجود دارند که به شما در حل این مساله کمک می کنند.

سم به تنهایی مقابل کارهایی که انجام می دهید و نمی دهید، یا بخواهی واکنش به اتفاقی که برای بان رخ می دهید، مسؤول هستید این طرز فکر قدرت بحس، زندگی من را به شکل اساسی، منحول کرد شانس، شرایط یا موقعیت مناسب، حرهایی بودند که مهم باشند به خودم بستگی داشت که مهم باشد یا نه اراد بودم یا هر کاری را که دوست داشتم، انجام دهم اهمیتی نداشت چه کسی رئیس جمهور شود یا وضعیت اقتصاد حقدر بد باشد یا مثلن فلانی چه بگوید، چه کار کند یا نکند، چون من هنوز هم ۱۰۰ درصد در کنترل خودم بودم یا انتخاب این که از قربانی بودن در گذشته، حال و آینده رها باشم، به موفقیتی فوق العاده می رسیدم من برای کنترل سربوشام، قدرت نامحدودی داشتم.

### خوش شایسی

شاید اعتقاد دارند که واقع بدشایس هستید. اما در واقع، این عذر و بهانه ای پس نیست فرق پس نروتمند افسانه ای شدن، خوشحالی و سلامت با ورزشکستگی، افسردگی و بیماری، در انتخاب های شما در

رندگی‌ها را به هم می‌افزاید. هیچ چیز دیگری باعث این تفاوت نمی‌شود. نکته‌ای در مورد سانس وجود دارد و آن، این است که همه‌ی ما خوش‌شانس هستیم اگر سالم و سدرست هستیم و کمی عدا در بحال خانه‌ها را داریم، شما فوق‌العاده خوش‌شانس هستید هر کسی این فرصت را دارد که «خوش‌شانس» باشد، چون فراتر از داسن سلامتی و معاش برای رندگی، سانس، واقعاً به مجموعه‌ای از اسباب‌ها بستگی دارد. وقتی از ریچارد براسون پرسیدم آیا احساس می‌کند که سانس در موفقیت او نقش داشته، جواب داد «نه، البته، همه‌ی ما خوش‌شانس هستیم اگر شما در یک جامعه‌ی آزاد رندگی می‌کنید، خوش‌شانس هستید سانس همیشه و هر روز در اطراف ماست دائم چیزهای خوش‌بختی برای ما رخ می‌دهند، چه آن‌ها را شخص دهم، چه شخص نهم من خوش‌شانس بر نا بدشانس بر از دیگران هستیم فروام این است که وقتی سانس سر راه من قرار می‌گیرد، از آن استفاده می‌کنم.»

واقعاً که مثل شوالیه‌ای حردمند و فرهیخته حرف رده است حالا که صحبت از سانس شد، بهتر است این را بگویم که به نظر من، صرب‌المثل قدیمی «شانس وقتی است که فرصت با آمادگی تلاقی می‌کند»، کامل نیست من معتقدم که «شانس» دو بخش مهم دیگر هم دارد.

### فرمول (کامل) خوش‌شانسی

آمادگی (رشد شخصی) +

نگرش (باورها - طرز فکر) +

فرصت (چیزهای خوبی که سر راه شما قرار می‌گیرد) +

اقدام (انجام دادن کاری درباره‌ی آن‌ها) =

شانس

آمادگی: با بهود و آماده‌سازی مداوم خودتان؛ یعنی بهود مهارت‌ها، دانش، تخصص، روابط و منابع‌تان، وقتی فرصت‌ها به وجود می‌آیند

(سازش در خانه‌ها را می‌رند)، امکانات لازم برای بهره‌برداری و استفاده از آن‌ها را خواهید داشت. آن وقت، می‌توانید میل ازبولد بالمر بایستد، کسی که در قریبه‌ی سال ۲۰۰۹ در مصاحبه با مجله‌ی موفقیت گفت «حنداء راست، هر چه بس بر ریاض می‌کیم، خوش‌سازش بر می‌شوم» نگرش این همان حاشی است که سازش از بس بر مردم روی بر می‌گرداند همان حاشی که ریچارد براسون ناکند می‌کند به عصبده‌ی او، سازش در اطراف همده‌ی ما وجود دارد سازش به سادگی دین موقعیت‌ها، مکالمات و شرایط به عنوان موضوعات انقاف‌ی است سما نمی‌تواند چیزی را که دسال است بسند، بسند و نمی‌تواند در حس و حوی چیزی بایستد که به آن اعتقادی ندارند

**فرصت:** ممکن است بتواند سازش خودشان را به وجود آورند، اما ساسی که من این‌جا درباره‌ی صحبت می‌کیم سازش برنامه‌ریزی شده است یا ساسی که سریع بر و متفاوت از انتظاران اتفاق می‌افتد در این بحس از فرمول خوش‌سازش، نمی‌تواند کاری کند این یک رحداد طبیعی است و اغلب، به نظر می‌رسد به میل خودس آشکار می‌شود اقدام این حاشی است که شما وارد عمل می‌شوید به هر طریقی که این سازش برای شما اتفاق افتاد، از طرف جهان، خداوند، حش‌های خوش‌سازش با هر کس و هر چیزی که شما اعتقاد دارید، حالا دیگر و عطفه‌ی شماست که بر اساس آن اقدام کنید این همان چیزی است که ریچارد براسون‌ها را از حورف والسگوبرها جدا می‌کند. حورف کی؟ دقیق سما هیچ وقت درباره‌ی او چیزی شنیده‌اید، حون او در اقدام بر اساس چیزهای خوش‌بمی که برای این اتفاق افتاد، شکست خورد سار این دیگر در مورد اتفاق‌هایی که برای بان رخ داد، شکست‌های بزرگی که از آن‌ها ربح نرند با هر شرایط دیگری، این قدر ناله بکند حلی‌ها هستند که شرایط نامساعدتر و مشکلات بش‌تری است به سما دارند، با این حال ثروتمندتر و موفق‌تر از شما هستند. سازش به طور یکسانی فرصت‌ها را بس مردم بسم می‌کند حورسند سازش در

اسمان می‌درخشد، اما حای این‌که حیران را در کند و بالای سربان  
دکه دارند، باید به اسمن نگاه کند و بهی بر روی شاس بر سما باشد،  
همه‌اس برای سمناس هج راه دیگری برای حوس ساسی وجود ندارد

### شهریه‌ی بالای دانشگاه ضربه‌های سخت

حدود یک دهی بس، از من خواسته شد تا در راه‌اندازی یک  
سرکت جدید مشارکت کنم من منبع فل بوجهی را در آن معامله  
سرمایه‌گذاری کردم و حدود دو سال به طرز حسنی باندیری برای آن  
سرکت کار کردم، آن هم فل از آن‌که موجه سوم سرکام تمام بول  
را با مدیریت بد، به بد داده است بس از ۳۳۰ هزار دلار از بول‌ام را از  
دست دادم از او سکایت نکردم، راست‌اس، بعدها در یک مورد شخصی،  
حنا بول بس بیری هم به او فرص دادم لب کلام آن‌که حساری که  
نصب‌ام شد، بقصر خودم بود بدون هیچ تحصی که از من انتظار  
می‌رفت، موافقت کردم با او سرک سوم می‌توانم با گفس آن‌که به او  
اعتماد داشتم، آن موضوع را بوجه کنم، ولی واقعیت آن است که من  
هم گناه‌کار بودم، خون از روی سلی، به دفت و موسکافانه امور مالی  
را بررسی کرده بودم من به‌سها اسباب کرده بودم که آن رابطه‌ی  
بحاری و کسب‌وکار را شروع کنم، بکه خودم بودم که اسباب کردم در  
حلی از موارد دیگر، احتیاط‌ها و علانم همدارنده‌ی آشکار را ندیده  
نگرم، خون خودم اسباب کرده بودم که در فال کسب‌وکار، کامل،  
مسوول باشم، در بهانت، خودم مسوول همه‌ی آن پیامدها بودم، وفی  
موجه اشتباهات و عملکرد نادرست‌ام شدم، اسباب کردم که دیگر به  
حاطر جنگیدن با آن، زمان بس بیری را تلف بکنم، در عوض، حراحت‌ها  
و اسب‌های‌ام را بمار کردم، درس‌های‌ام را خوب یاد گرفتم، آن اتفاق  
را فراموش کردم و به حرکت‌ام ادامه دادم، در واقع، اگر این اتفاق دوباره  
برای‌ام بیفتد، بارهم همان تصمیم را می‌گیرم، یعنی بلند می‌شوم و بار  
دیگر به حرکت‌ام ادامه می‌دهم.



حالا از شما می‌خواهم که همین کار را انجام دهید مهم نیست چه بخشی برای‌تان افتاد، است، خوب باشد، بریده یا نازیده، کاملن مسوولیت را سید برید صاحب آن سود مری من، جسم را می‌گفت «رور ناان کودکی و شروع بررگسالی، روری است که مسوولیت کل زندگی‌ات را بر عهده می‌گیری.»

امروز، رور فان الحصلی است از امروز به بعد، تصمیم بگیرید که ۱۰۰ درصد مسوولیت ریدگی‌تان را بر عهده بگیرید تمام عذر و بهانه‌های‌تان را نابود کنید این وقت را سید برید که وقتی مسوولیت شخصی استجابت‌های‌تان را بر عهده بگیرید، از سید استجابت‌های‌تان رها می‌شوید.

حالا موقع استجابت این است که کنترل ریدگی‌تان را به دست بگیرید

### سلاح سری شما: برگ برنده‌ی شما

می‌خواهم شما را با یکی از برگ‌ترین اسرارهای‌تان آشنا کنم که تا به حال در بهسرفت شخصی استفاده کرده‌ام این اسرار به من کمک می‌کند تا کنترل استجابت‌های رورانه‌ام را به دست گیرم و باعث می‌شود هر چیزی سر حای خودش فرار گردد و منحصر به رفتارها و اقداماتی می‌شود که عادت‌های من را مثل خدمت‌گرانی و طیفه‌ساز و وفادار، هدایت می‌کند

درست در همین لحظه، حبه‌ای از ریدگی‌تان را که می‌خواهند در آن به موفقیت بیش‌تری دست پیدا کنند، انتخاب کنید آیا می‌خواهند بول بیش‌تری در حساب بانکی‌تان داشته باشند؟ یا کمتری باریک‌تر؟ یا قدرت کافی برای شرکت در مسابقات مردان آهنی؟ یا رابطه‌ی بهتر با همسر و فرزندان؟ در ده‌تان حایی را محسم کنید که در آن حبه از ریدگی‌تان، در حال حاضر حضور دارند. حالا، حایی را محسم کنید که می‌خواهند در آن باشند. نرو نمیدتر، لاغرتر، شادتر یا هر چیز دیگری اولین قدم برای تعبیر، آگاهی است اگر می‌خواهند از حایی که هستند

به حابی که می‌خواهید باشید، برسید، نقطه‌ی شروع‌تان باید آگاهی از انتخاب‌هایی باشد که شما را از هدف مدیتریان دور می‌کند باید درباره‌ی هر انتخابی که امروز می‌کنید، کاملن آگاه شوید تا بتوانید برای حرکت رو به بیسرفت، شروع به انتخاب‌های هوشمندانه‌تری کنید.

برای کمک به شما در آگاه‌شدن از انتخاب‌های‌تان، از شما می‌خواهم اقداماتی را ساسایی کنید که به آن حسنه از ریذگی‌تان مربوط هستند که می‌خواهید بهبود بخشید و بعد، اطلاعات مربوط به آن‌ها را ثبت کنید. اگر تصمیم گرفته‌اید از بدهی خلاص شوید، باید هر سی را که از حب‌تان خارج می‌کنید، ثبت کنید. اگر تصمیم گرفته‌اید ورر‌تان را کم کنید، باید هر چیزی را که در دهان‌تان می‌گذارید، ثبت کنید. اگر تصمیم گرفته‌اید برای یک رفات وررسی آماده شوید، باید هر قدمی را که برمی‌دارید و هر بررسی را که انجام می‌دهید، ثبت کنید. فقط کافی‌ست همیشه یک دفترچه یادداشت و یک خودکار را در حب یا کیف‌تان بگذارید باید همه‌ی موارد را یادداشت کنید. هر روز و بدون هیچ تخلفی و بدون عذر و بهانه و بدون هیچ استثناء فائل‌شدنی. طوری که انگار ناظر کسراً در حال تماشای‌تان است. انگار هر بار که تخلفی می‌کنید، من و بدرم می‌آسم و شما را محور می‌کسم صدتا شای سوئدی بروید

می‌دانم که نوشتن این جررها روی یک برگه‌ی کاغذ، آن‌چنان کار بزرگی به نظر نمی‌رسد. ولی ثبت پیشرفت‌ها و اشتباهات‌ام، یکی از دلایل رسیدن من به موفقیت‌هایی‌ست که امروز دارم. این فرآیند محسور‌تان می‌کند تا درباره‌ی تصمیم‌گیری‌های‌تان آگاه باشید. ولی همان‌طور که جسم‌ران می‌گفت: «چیزی که انجام‌دادن‌اش راحت است، انجام ندادن‌اش هم راحت است.» جادوی این وظیفه، در سختی‌اش

۱- منظور نویسنده از ناظر کبر یا Big Brother اساره‌ای‌ست به زمان ۱۹۸۴ پوسه‌ی جورج اورول که فضایی حفاان‌گونه خلق کرده‌سته به دیکتاتوری‌های کمونسیتی‌منای‌فرن سسم که کوچک‌ترین کارهای همه حنا در حله‌های‌تان کسرل می‌شود

بسیار، حدودی این در انجام مکرر و به اندازهی کافی این کارهای ساده برای برانگیختن معجزه‌ی این مرکب است. سایرین، حرهای ساده‌ی زندگی‌تان را نادیده نگیرید، چون همسرها باعث اهداف بزرگ در زندگی‌تان می‌شوند. بزرگ‌ترین تفاوت موفق‌ها با ناموفق‌ها این است که موفق‌ها تمایل دارند کارهایی را انجام دهند که ناموفق‌ها تمایل به انجام‌شان نیستند. نادان باشد که این موضوع در زمان‌هایی از زندگی‌تان موثر خواهد بود که با اسباب‌های دسوار و حسنه‌کسده مواجه هستید.

### نله‌ی پول

من قدرت بست کردن و فایع را از راه سحاب‌اس یاد گرفتم، یعنی وقتی در امور مالی‌ام، میل یک احمق رفتار کردم مدتها قبل و در اوایل سبب‌سالگی‌ام، وقتی از فروش املاک و مستعلاات پول زیادی به دست می‌آوردم، با حسابدارم آشنا شدم.

او گفت «سما بس از صد هزار دلار مالتاب بدهکارید»

گفتم: «چی؟ من که این قدر پول نقد ندارم»

پرسید: «چرا ندارید؟ سما که حدس برابر این پول را به دست

آورده‌اند، چنمن مالتاب‌اس را هم کار گذاشته‌اند»

گفتم: «طاهرین که این کار را نکرده‌ام»

پرسید: «بس پول‌های‌تان چه شد؟»

با اعترافی حدی و آمیخته به نفس گفتم: «بمی‌دانم» پول میل آب

از دستان‌ام ریخته بود و من حیا متوجه‌اش نشده بودم!

بعد، حسابدارم لطف بزرگی در حق‌ام کرد

در حالی که با حشمانی به‌پرده نگاه‌ام می‌کرد، گفت «بسرم،

باید خودت را جمع و خور کنی، بارها این قصه را دیده‌ام میل یک

نادان مسب پول‌های‌اب را خرج می‌کشی و حیا نمی‌دانی چگونه و کجا

خرج‌شان کرده‌ای این احمقانه است. دیگر کافی‌ست. حالا واقعن نوی

در دسر افتاده‌ای برای این که بتوانی مالکات عفت افتاده‌ات را بدهی، باید پول بس بزی درآوری که البته مالکات آن را هم باید برداری اگر نه این کار ادامه ندهی. با دست‌های خودت قهر مالیات را کنده‌ای»

**سریع، منظورش را گرفتم.**

این کاریست که حسابدارم محبوسم کرد انجام‌اش دهم یک دفر حدی نداداست کوچک در حساب بکند دارم و برای مدت ۳۰ رور، هر سسی را که خرج می‌کنم در آن بوسم چه هزار دلاری را که برای خرید یک دست کت و سوار جدید خرج می‌کنم، چه آن سحاه سسی را که برای نادر دین لاسیک‌های ماسسام می‌دهم، همدسان باید نداداست شوند عفت افتاده‌ای این کار باعث شد با درباره‌ی حلی از اسباب‌های ناحوداگاهام که باعث دور ربحس پول‌هایام می‌شد، نه یک آگاهی اینی برسم از آن جایی که محبوس نه بوسی و فهرست کردن هر چیزی بودم، برای خرید بعضی چیزها مقاومت کردم با محبوس سوم آن دفر حدی نداداست کدایی را برون اورم و آن را بوسم!

ست محارج برای مدت ۳۰ رور، آگاهی جدیدی را در دهی من حک کرد و مجموعه‌ای کاملی جدید از آداب و اسباب‌ها را درباره‌ی محارج‌ام بدو خود آورد و از آن جایی که آگاهی و رفتارهای درسسام با هم ترکیب شدند، فهمیدم که نه طور کلی سست نه بول فعال بر سدهام، بول بس بزی را برای دوران نارسسگی‌ام کنار می‌گذارم، بحس‌هایی که نه وسوس بول‌ام را در آن‌ها هدر می‌دادم، ساسایی می‌کردم و از همه بس بر آن جنبه‌ی حالت بول یعنی «ناری یا بول» لذت می‌بردم و فی تصمیم می‌گرفتم بول‌ام را خرج سریع و سرگرمی کنم، این کار را فقط بعد از یک درنگ و بررسی طولانی انجام می‌دادم

این بمرس نیست کردن، آگاهی من از نحوه‌ی ارتباط با بول‌ام را عوض کرد در حقیقت، این بمرس آن قدر مؤثر بود که بارها از آن برای تعمیر بعضی رفتارهایام استفاده کرده‌ام بست کردن، سوهی رفتن من نه سمت تعمیر هر چیزیست که مانع‌ام می‌شود و من را عفت



می‌اندازد، در همه این سال‌ها، هر چیزی را بست می‌کنم؛ هر چیزی را که می‌خورم و می‌نوشم، وقتی رفته به ورزش اختصاص می‌دهم، وقتی را که صرف اصلاح و بهبود مهارت می‌کنم، بعد از تماس‌هایی را که برای فروش می‌گیرم و حساب‌نویس، روابط‌ام با خانواده، دوستان و همسرم، ساج ازها مثل بهرندام در بست معارج، عصی و مویر بوده است.

سما با خرید این کتاب در واقع برای اندیشه‌ها و راهمایی‌های من بول داده‌اند به همس خاطر می‌خواهم به سما سخت بگیرم و اصرار کنم که حداقل به مدت یک هفته، رفتارهای‌تان را بست کند این کتاب برای سرگرمی سما نوشته شده است؛ بلکه هدف‌ان کمک به شماست تا به ساج راجوایان برسند برای بست سجه، باید چند کار را انجام دهید.

ممکن است قبل درباره‌ی بست کردن چیزهایی را شنیده باشید در واقع، باید قبل این تمرین را به سوهی خودتان انجام داده‌اند ولی شرط می‌بندم که در حال حاضر این کار را نمی‌کنند، درست است؟ اگر کجا می‌دانم؟ چون زندگی‌تان آن طوری بست که دوست دارید سما از مسیر موفقیت خارج شده‌اند بست کردن روسی بست که با آن به مسیر موفقیت برمی‌گردید.

آیا می‌دانید چرا به مربیان المپیکی دسمرد حلی رنادی می‌دهند؟ چون هر تمرین، هر کالری و هر وسامی را برای ورزشکاران‌شان بست می‌کند تمام برنده‌ها، بست‌کننده هستند از شما می‌خواهم که همس حالا با این بست زندگی‌تان را بست کنید که اهداف‌تان را در معرض دیدتان قرار دهید.

بست کردن، یک تمرین ساده و آسان است و به این خاطر جواب می‌دهد که درباره‌ی اقدام‌های‌تان در عرصه‌هایی از زندگی که می‌خواهید بهبودتان دهید، به سما آگاهی لحظه به لحظه می‌دهد شما از آن‌چه که درباره‌ی رفتارهای‌تان مشاهده خواهید کرد، منعبت خواهید شد، شما نمی‌توانید جری را مدیریت کنید یا بهبود بخشید.

مگر آن‌که بخواهند آن را بسجند در ضمن، شما نمی‌توانید از تمام حررهایی که دارید یعنی استعدادها، توانایی‌ها و دارایی‌های‌تان حداکثر استفاده را ببرید، مگر آن‌که از کارهای‌تان آگاهی کامل داشته باشید و مسئول آن‌ها باشید هر ورزشکار حرفه‌ای و مربی‌اش، هر عملکردی را از بزرگ‌ترین تا کوچک‌ترین حرکات شب می‌کند برناب‌کننده‌های سس‌بال، از امار برناب‌های‌شان کامل‌ن‌احتر هستند گلف‌بازها حتی امارهای دقیق‌تری از ضربه‌های‌شان دارند ورزشکاران حرفه‌ای می‌دانند که چگونه عملکردشان را براساس آن‌چه شب کرده‌اند، تنظیم کنند و بهتر دهند آن‌ها به آن‌چه شب کرده‌اند، توجه می‌کنند و طبق آن تمریناتی را اعمال می‌کنند، چون می‌دانند وقتی امارشان بهتر شود، ناری‌های سس‌تری را می‌برند و در نتیجه، قراردادهایی با مبالغ بالاتر می‌بندند.

می‌خواهم در هر لحظه‌ای ذهن بدانند در چه وضعیتی هستند و عملکردشان چگونه است. می‌خواهم طوری کارهای‌تان را شب کنید که انگار یک کالای باارزش هستید چون واقع‌ن‌ارزیده هستید آن‌ا سس‌م آگاهی‌دهنده را که قبل‌ن‌درباره‌اش صحبت کردیم، می‌خواهید؟ اس، همان است بناب‌ن، صرف‌نظر از این‌که فکر می‌کنید از عادت‌های‌تان آگاه هستید یا نه (باور کنید آگاه نیستید)، از شما می‌خواهم ثبت‌کردن را شروع کنید. با این کار، زندگی‌تان و در نهایت شوه‌ی زندگی‌تان را متحول می‌کنید

### آرام‌ن‌ش بروید

بسیار کم و با سرعتی آرام شروع می‌کنم فقط یکی از عادت‌های‌تان را به مدت یک هفته ثبت کنید. عادت‌ن‌را انتخاب کنید که بیش‌ترین کنترل را روی شما دارد؛ اس همان جانی‌شب که باید از آن شروع کنید به محض این‌که پاداش اثر مرکب را دریافت کنید، خودتان به‌طور طبیعی این شوه را به حبه‌های دیگر زندگی‌تان وارد

می کند و در روزی در میان کتب می شود

فرمان تسلیم بکتاب می کند و بعد از آن را کنترل کند، چون  
می خواهد در آن را بکشد و طبعی است این است هر چیزی را  
که در آن می گذارد، در آن است که از استیلا، سبب می و  
سازد که سر به می خورد، با آن است که حلی کوچک در  
عزل روز، مثل خوب شود که در آن است که می خورد، بکدی  
و به سبزی که در آن است که می خورد، بکدی و به سبزی که  
کسب می و بوسی می و اب می و با هم فراموش بکشد همه سال را  
در آن است که در آن است که در آن است که در آن است که  
می رسد، رحت، فراموش می شود با هم می گویم، بوسی این موارد  
حسی شده به نظر می رسد و واقع این طور است، البته فقط وقتی  
شده است که این کار را انجام دهند به همین خاطر است که از شما  
می خواهیم همین حالا و قبل از این که به صفحه بعد بروید، یک رسمه  
را بکشید و تاریخ شروع این را هم مشخص کنید

من می خواهم ثبت وقایع مربوط به \_\_\_\_\_ را در روز  
\_\_\_\_\_ شروع کنم  
روز ماه سال

ثبت کردن چگونه باید باشد، باید کامل و جامع و البته سازمان یافته،  
منظم، بی وقفه و همسنگی باشد هر روز بالای یک صفحه ای جدید،  
تاریخ آن روز را بنویسید و ثبت وقایع آن را آغاز کنید  
بعد از آن اولی هفته، چه اتفاقی می افتد؟ احتمالات شوکه می شود  
سما میبوی و منحصر خواهند بود که چگونه این کاری ها، بول ها و  
دقایق، از دست شما در رفته اند شما هرگز نمی دانستید آن ها وجود  
دارند، چه رسد به این که باندند هم شده اند  
بعد، باید ادامه دهید باید به مدت سه هفته به ثبت وقایع این حبه از

زندگی‌تان ادامه دهید شاید الان در حال شکایت باشید و بخواهید این کار را انجام دهید اما به من اعتماد کنید پس از یک هفته، ساج چان شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد که خودتان برای دو هفته‌ی بعد این کار را ادامه می‌دهید. این را تضمین می‌کنم.

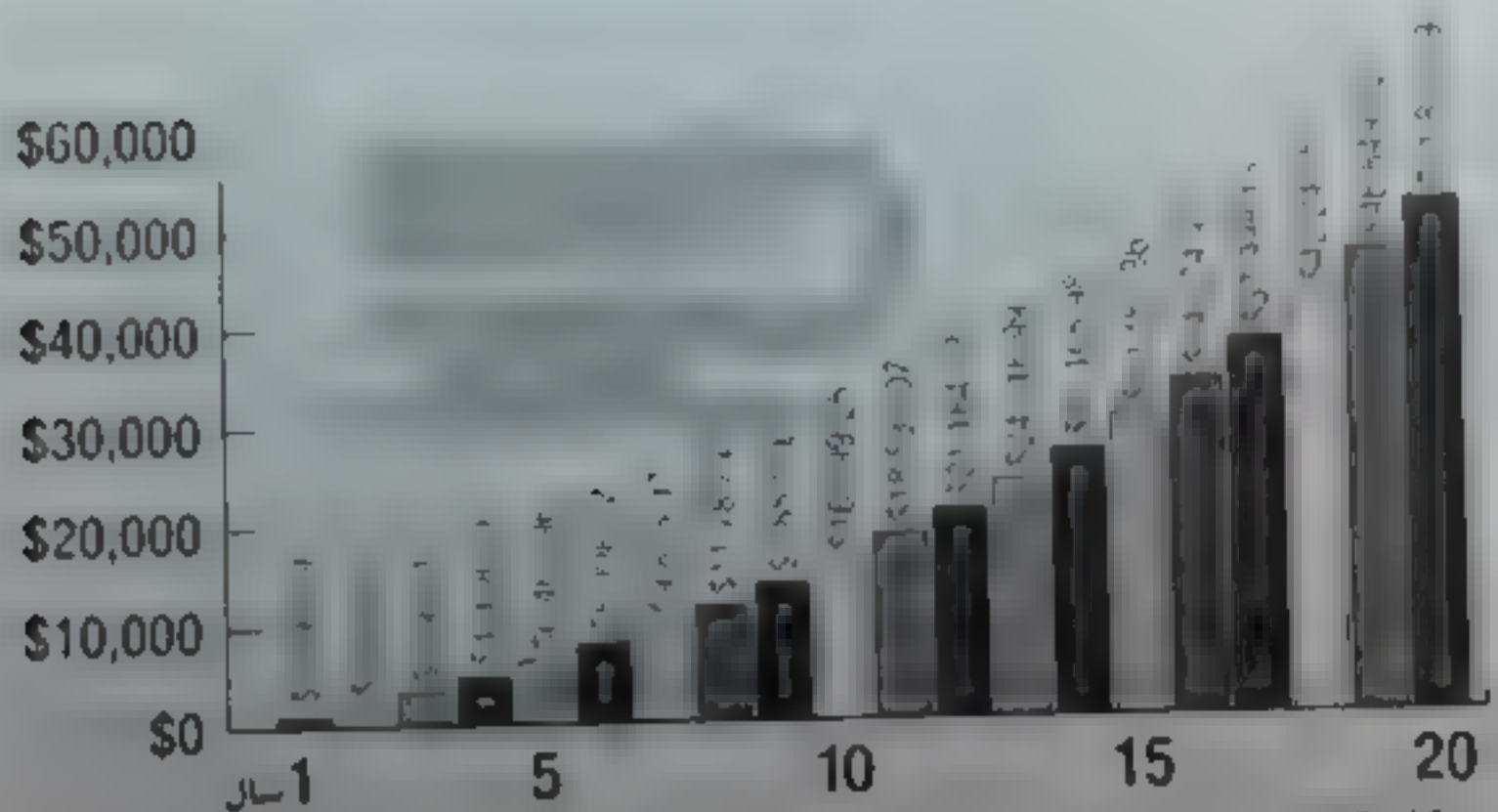
چرا سه هفته؟ حسن شده‌اید که روان‌شناسان می‌گویند هیچ چیزی به یک عادت تبدیل نمی‌شود مگر این که به مدت سه هفته آن را مکرر انجام دهید هرچند از لحاظ علمی دوقیست، ولی معیار خوبیست و برای من موثر بود. ساجان اگر ایده‌ال در نظر بگیریم، از شما می‌خواهم به مدت ۲۱ روز رفتارهای‌تان را ثبت کنید اگر از انجام این کار امتناع کنید، من چیزی از دست نمی‌دهم؛ این جری‌های دور شکم، مشکل قلبی، موحودی حساب بانکی یا رابطه‌ای که در آن مشکل دارید، مشکل من نیست! شما در حال خواندن این کتاب هستید چون می‌خواهید زندگی‌تان را تغییر دهید، درست است؟ و من هم به شما قول داده‌ام که این کار قرار است آرام‌بخش برود، مگر نه؟ این کار، بی‌رحمت نیست، ولی ساده و شدنیست پس انجام‌اش دهید.

به خودتان قول دهید که این کار را شروع می‌کنید. همین امروز. انتخاب کنید که در سه هفته‌ی آینده، دفترچه‌ی یادداشت کوچک‌تان را (یا یک دفترچه‌ی بزرگ، اگر برای‌تان اعواکسده‌تر است) همراه داشته باشید و هر چیز کوچک مربوط به رمبیه‌ی انتخابی‌تان را در آن یادداشت کنید.

بعد از این سه هفته چه اتفاقی می‌افتد؟ وقتی می‌بینید صرف آگاه‌شدن از اقدامات‌تان، چگونه شروع به تغییر و شکل‌دهی آن‌ها می‌کند، از شوکی که در انتهای اولین هفته به آن دچار شده بودید به یک غافلگیری شادی‌بخش و راضی‌کننده می‌رسید. طوری می‌شود که از خودتان می‌پرسید: «آیا واقعاً می‌خواهم این شکلات را بخورم؟» محسورم دفترچه‌ی یادداشت‌ام را بیرون آورم و آن را یادداشت کنم. کمی احساس خحالت‌زدگی و گناه‌کاری می‌کنم» با نخوردن آن شکلات،



دو بست کالری کمتر مصرف می‌کند و اگر هر روز آن سگلاب خودداری کند، در کمتر از دو هفته تقریباً یک پوند از وزن کم می‌سود! با این که شروع می‌کند به جمع کردن چهار دلاری که هر روز در مسرمان به سمت محل کار، برای خرید قهوه صرف می‌کند و منوچه می‌شوید، حدای مرا در این سه هفته فقط سبب دلار برای خوردن قهوه برداشته‌ام! وای، این یعنی هزار دلار در سال! با مرکب شده‌ی آن در بیست سال می‌شود ۵۱۸۳۳٫۷۹ دلار! هر سده‌ی یک فحان قهوه باید جقدر باشد که خرید آن را موقوف کند! سکل (۳) را بسند



سکل (۳) هر سده‌ی واقعی یک عادت روزانه‌ی خرید قهوه‌ی چهار دلاری، در مدت بیست سال ۵۱۸۳۳٫۷۹ دلار است این قدرت اثر مرکب است

دوباره تکرار کنم؟ آیا من می‌گویم این عادت روزانه‌ی خرید یک قهوه‌ی چهار دلاری در مدت بیست سال برای من ۵۱۸۳۳٫۷۹ دلار هزینه خواهد داشت؟ بله، دقیقاً! آیا می‌دانستید هر یک دلاری که امروز خرج می‌کنید؛ البته مهم نیست که آن را خرج چه چیزی می‌کنید، در بیست سال آینده تقریباً به اندازه‌ی ۵ دلار برای من هزینه دارد و در سی سال آینده این هزینه به ۱۰ دلار می‌رسد؟ دلیلش این است که اگر شما آن یک دلار را با سود ۸ درصد سرمایه‌گذاری کنید، در بیست

سال آینده، ارزش آن نفرس ۵ دلار خواهد شد هر باری که امروز یک دلار خرج می‌کند، مثل این است که در آینده، پنج دلار خرج می‌کند. پس وقتی به نرخ قیمت کالایی نگاه می‌کردم و می‌دیدم که مثل بوسنه شده است ۵۰ دلار، به غلط فکر می‌کردم آن کالا برای ۵۰ دلار هر سه دارد بله، البته همین امروز اما اگر ارزش بالقوه‌ی همان ۵۰ دلار را پس از سیست سال سرمایه‌گذاری محاسبه کند، متوجه می‌شود که ارزش واقعی آن یعنی آن چه که با خرج کردن این پول به جای سرمایه‌گذاری آن از دست می‌دهد، چهار یا پنج برابر پس‌تر است به عبارت دیگر، هر بار کالایی را بررسی می‌کند که قیمت آن ۵۰ دلار است، باید از خودتان پرسید «آیا این کالا ۲۵۰ دلار می‌ارزد؟» اگر آن کالا امروز برای ۵۰ دلار ارزش دارد، پس ارزش خریدن دارد. دفعه‌ی بعد که به فروشگاه‌های مثل کاستکو رفتید که بر انواع حبوبات، شگفت‌انگیزی است که نمی‌دانید باید آن‌ها را داشته باشید یا نه، این موضوع یادتان باشد. شما به آن‌ها می‌روید با مثل ۲۵ دلار، کالاهایی ضروری را که نیاز دارید، بخرید، ولی در عوض، با یک صد پُر از کالا به ارزش ۴۰۰ دلار از آن‌ها خارج می‌شوید. گارار حانه‌ی من شش فرسنان کالاهای کاستکو است. دفعه‌ی بعد که به این حور فروشگاه‌های حراحی برگرفتید، کالاها را از دید ارزش‌شان در آینده ارزیابی کنید. در این صورت، احتمال‌اش بیش‌تر می‌شود که از خرید یک کیک پُر به‌جای دلاری صرف‌نظر کنید یا در آینده ۲۵۰ دلار بیش‌تر در حساب بانکی‌تان داشته باشید اگر برای سال‌های متعددی هر روز و هر هفته، انتخاب‌های درستی بکنید، به سرعت می‌بید که چگونه می‌توانید بولداز شوید.

وقتی اعمال‌تان را با این آگاهی تست می‌کنید، بی‌می‌توانید که در زندگی‌تان به‌سکال سمار متفاوتی ظاهر می‌شوید. می‌توانید از خودتان پرسید «آیا عادت روزانه‌ی خوردن یک لیوان قهوه، به قیمت بهایی یک مرسدس می‌ارزد؟» چون این همان بهای واقعی آن عادت قهوه‌خوردن است حتی بهتر از آن، دیگر دچار بی‌حوالی هم نمی‌شوید.

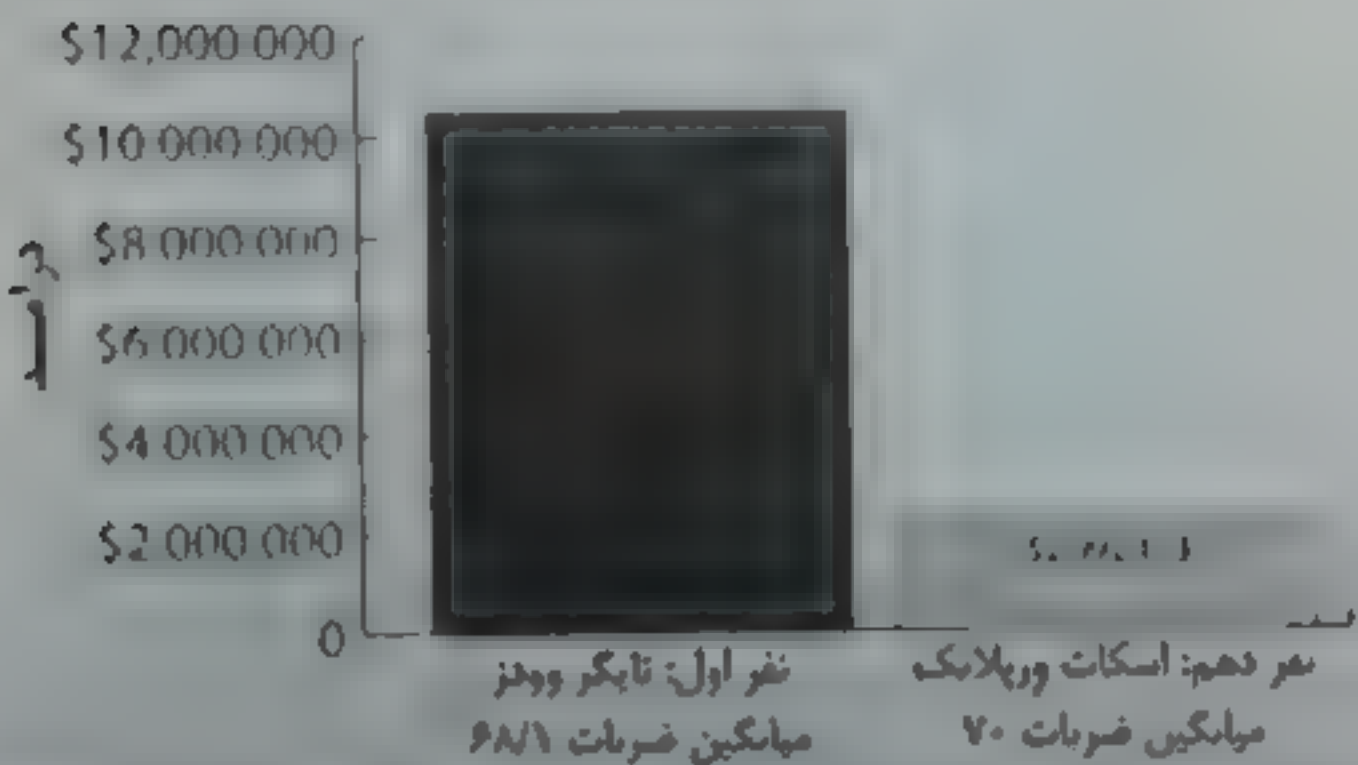
شما هوشیار و آگاه هستید و انتخاب‌های بهتری می‌کنید و همه‌ی این‌ها فقط با یک دفترچه‌ی یادداشت کوچک و یک خودکار اتفاق می‌افتد خیلی شگفت‌انگیز است، مگر نه؟

### قهرمانان گمنام

وقتی نت وقایع زندگی‌تان را شروع کنید، توحه‌بان همان قدر که روی کوچک‌ترین چیزهایی که درست انجام می‌دهید متمرکز می‌شود، روی کوچک‌ترین چیزهایی هم که اشتباه انجام می‌دهید، جمع خواهد شد و وقتی انتخاب می‌کنید که حتی کوچک‌ترین اصلاحات را در مسرتان، مدام و پایدار انجام دهید، بعد از مدتی، سبب شگفت‌انگیزی را در زندگی‌تان می‌بینید اما منتظر توحه فوری دیگران نباشید وقتی می‌گویم اصلاحات کوچک، از تعبیراتی کاملن نامشهود صحبت می‌کنم و احتمال کسی به رودی متوحه آن تعبیرات نخواهد شد کسی شما را تشویق نخواهد کرد و هیچ‌کس برای این تلاش‌های شما، کارت تریک یا جایزه‌ای نمی‌فرستد با این حال، سرانجام اثر مرکب آن‌ها باعث نتایجی استثنایی خواهد شد. این اقدامات منظم کوچک هستند که در طول زمان نتیجه می‌دهند، همان تلاش و آماده‌سازی برای بزرگ‌ترین پیروزی‌ها که در زمان‌هایی انجام می‌شود که دیگران به آن‌ها توجهی نمی‌کنند با این حال، نتایج‌شان استثنایی هستند اسی را در نظر بگیرید که تنها با اختلاف یک وجب، فاتح مسابقه می‌شود، اما بولی ده برابر بیش‌تر از نفر دوم جایزه می‌گیرد. آیا آن اسب ده برابر سریع‌تر است؟ نه، فقط کمی بهتر بوده است. آن دویدن‌های اضافی، نظم و ترتیب فوق‌العاده در تغذیه‌ی اسب یا تمرین‌های بیش‌تر سوارکار بود که باعث شد نتیجه‌ای بهتر با حوایری مرکب به دست آید.

بعد از شرکت در صدها مسابقه و نواختن هزاران ضربه، فرق بین گلف‌باز برتر و نفر دهم، به‌طور متوسط فقط  $1/9$  ضربه است، ولی تفاوت جایزه‌ی آن‌ها پنج برابر است (ده میلیون دلار مقابل دو میلیون دلار)!

گلف‌نار برتر، پنج برابر بهتر سوده است او حتی ۵۰ درصد بهتر با ۱۰ درصد هم بهتر نسبت در واقع، اختلاف بین میانگین امتیازات او فقط ۲/۷ درصد بهتر است با این حال، ساریس پنج برابر ستری و بهتر است شکل (۴) را ببینید



شکل (۴) فارق بین گلف‌نار برتر و نفر دهم، به‌طور متوسط فقط ۱۹ ضربه است. اما تفاوت حائز اهمیت آن‌ها پنج برابر است این قدرت اثر مرکب است

این قدرت عوامل کوچکی‌ست که کم‌کم جمع شده‌اند این عوامل بزرگ نیستند که در پایان جمع می‌شوند، بلکه این صدها، هزاران یا میلیون‌ها عامل کوچک است که عادی را از حارق العاده جدا می‌کند برای تبدیل شدن به کسی که صربه‌های بهتری می‌زند، به جیره‌های کوچک بی‌شماری نیاز دارید که فرق می‌کند با پوشیدن آن لباس ورزشی سررنگ که برای تان شانس می‌آورد.

آچاره دهید چند مثال از ثبوت تعبیرات کوچکی را به شما نشان بدهم که باعث نتایج بزرگی شده‌اند

### قدم زدن در شرکت

من به مدیر اجرایی یک شرکت به نسبت بزرگ که فروش سالانه‌اش



بشش ار ۱۰۰ میلیون دلار بود، مساوره می‌ددم فلیپ، کارافرس و موسس شرکت بود شرکت، کارش را خوب انجام می‌داد، اما من بی‌عهدی، بی‌اعتمادی و سود اسباق را در فرهنگ سارمایی شرکت او بشخص دادم ار این موضوع حتی باعث نکردم حور فهمدم فلیپ بشش ار پنج سال است که به تعدادی ار بخش‌های شرکت اس هیچ سری برده است! او با بشش ار ۸۰ درصد ار کارمندان اس هیچ وقت رو در رو صحبت نکرده بود! همراه سم مدیری اس در یک حساب ریذگی می‌کرد ار فلیپ حواسم فقط یک بعسر کوچک را دنبال کند هفت‌های سه بار باید ار دفتر کرس خرج سود و در ساختمان شرکت قدم برید هدف اس اس بود که حداقل سه بعسر را صدا کند که کارشان را درست انجام می‌دادند یا حور حوری دربارہ‌سان سمیده باشد و بعد، مراتب قدردانی خودش را شخص به ان‌ها اعلام کند اس بعسر کوچک در رفتارش، کم‌تر از یک ساعت در هفته ار او وقت می‌گرفت، ولی در طول زمان تاثیرات بررگی داشت کارمندی که فلیپ ار ان‌ها قدردانی کرده بود، شروع کردند به تلاش بشش تر تا تقدیر بشش بری کسب کنند بقیه‌ی کارمندان هم با دیدن این که تلاش بیش‌تر، دیده و تقدیر می‌شود، شروع کردند به بهتر کارکردن و تلاش بیش‌تری از خودشان شان دادند اثر موحی ناشی ار بگرش حدیدشان، به تعاملات و برخوردهای شان با مشتریان سرایت کرد و باعث شد که تجربه‌ی مشتریان بهتر شود و در نتیجه کسب و کارشان رونق بیش‌تری را تجربه کند و همین موضوع به نوبه‌ی خود غرور و افتخار کارکنان را بیش‌تر کرد. در طول یک دوره‌ی هجده ماهه، این تغییر ساده، فرهنگ شرکت را ۱۸۰ درجه تغییر داد. سود خالص شرکت طی همین دوره، با استفاده از همان تعداد کارکنان و بدون سرمایه‌گذاری اضافی در باراریایی، بیش از ۳۰ درصد بیش‌تر شد. تمام‌شان به این خاطر بود که فلیپ معهد شد یک کار کوچک و به طاهر ناچیز را در یک دوره‌ی رمایی، مدام انجام دهد

## درخت پول

دوازده سال قبل، یک دستیار فوق‌العاده داشتم به نام کانلیس در آن موقع، سالانه ۴۰ هزار دلار حقوق می‌گرفت در یکی از سحیرانی‌های ام‌درباره‌ی کارافرسی و اتحاد تروت، او بیرون اتاق سحیرانی مسئول اداره‌ی میر بدیش بود هفته‌ی بعد از آن سمینار، به دفتر کارم آمد و گفت «آن روز نشدم که می‌گفید ۱۰ درصد از هر بولی را که کسب می‌کند، پس‌اندار کند به نظرم خیلی آینده‌ی خائلی‌ست، اما برای من غیرممکن است بتوانم چنین کاری انجام دهم این کار کاملاً غیر واقع‌بنانه است» و بعد درباره‌ی تمام صورت‌حساب‌ها و تعهدات مالی‌اش با من صحبت کرد بعد از این که تمام آن موارد را روی کاغذ نوشت، کاملن معلوم بود که تا پایان ماه، واقعن هیچ بولی برای‌اش باقی نمی‌ماند گفت «من افرانش حقوق می‌خواهم»

به او گفتم «من کار بهتری برای‌ات انجام می‌دهم به تو یاد می‌دهم چگونه ثروتمند شوی» این پاسخ می‌بود که مستطش باشد، ولی موافقت کرد به کانلیس یاد دادم چگونه مخارج‌اش را ثبت کند و او شروع کرد به ثبت کردن آن‌ها در یک دفتر یادداشت به کانلیس گفتم یک حساب پس‌اندار حداکانه و فقط با ۳۳ دلار یعنی تنها یک درصد از درآمد ماهانه‌اش افتتاح کند بعد به او نشان دادم که چگونه در ماه بعد با ۳۳ دلار کم‌تر رندگی کند جای این که هر روز به بوفه‌ی طبقه‌ی پاپس برود و ساندویچ، چیس و نوشابه سفارش دهد، هفته‌ای فقط یک روز باهارش را از خانه بآورد ماه بعد او را محصور کردم که ۲ درصد (۶۷ دلار) از درآمد ماهانه‌اش را پس‌اندار کند او با نوسر سروس استراک تلورین کانلی‌اش، ۳۳ دلار دیگر را پس‌اندار کرد ماه بعد پس‌اندارش را به ۳ درصد افرانش دادم ما استراک محله‌ی پسل او را لغو کردیم (حالا موقع مطالعه درباره‌ی رندگی خودش بود، به دیگران) و به جای هفته‌ای دو بار به استارباکس رفتن، به کانلین گفتم که قهوه و سایر مخلفات را بخرد و قهوه‌اش را در دفتر کارش درست کند (بعدها از این ایده خیلی بیش‌تر خوش‌اش آمد، من هم همین‌طور)

در پایان سال، کانلین ۱۰ درصد از هر یک دلاری را که درمی‌آورد، بدون

ایجاد اثری محسوس در شیوهی ریاضی‌اش پس‌اندار می‌کرد. شگفت‌زده شده بودا همان عمل منظم، روی حسیه‌های دیگر ریاضی‌اش هم اثر موحی داشت. محاسبه کرد که چه مقدار از پول‌اش را صرف سرگرمی‌های سهوده می‌کند و در عوض، شروع کرد به سرمایه‌گذاری آن پول روی رشد و پیشرفت شخصی‌اش. بعد از پرورش فکرنش با برنامه‌های الهام‌بخش و آموزشی، حلاقیت‌اش خیلی زیاد شد و چندین ایده‌ی حالت به من داد. درماری کسب درآمد بیش‌تر و صرفه‌جویی در منابع سازمانی به من داد که در اوقات فراغت‌اش روی آن کار کرده بود و از من خواست با توجه به استراتژی‌هایی که سودآوری‌شان ثابت می‌شد، ۱۰ درصد از کل هزینه‌های کاهش‌یافته و ۱۵ درصد از کل درآمدهای جدید را به او بدهم. در پایان سال دوم، او بیش از ۱۰۰ هزار دلار در سال درآمد داشت و این علاوه بر آن بانه حقوقی ۴۰ هزار دلاری‌اش بود. سرانجام کانلین کسب‌وکار خودش را راه‌انداخت و شرکت را ترک کرد. دو سال پیش، کانلین را اتفاقی در فرودگاه دیدم. حالا سالانه بیش از ۲۵۰ هزار دلار درآمد داشت و با پولی که پس‌اندار کرده بود، بیش از یک میلیون دلار دارایی داشت. یک میلیونر بودا تمام این‌ها فقط با انتخاب برداشتن یک گام کوچک و پس‌اندار ۳۳ دلار در ماه شروع شد.

### زمان، خیلی مهم است

هرچه زودتر شروع به ایجاد این‌طور تغییرات کوچک کنید، اثر مرکب با قدرت بیش‌تری به نفع شما کار می‌کند. فرصت کنید دوستان در سن ۲۳ سالگی و بعد از فارغ‌التحصیلی از دانشگاه، وقتی که در اولین شغل‌اش مشغول به کار شد، به نصایح دیو رمزی گوش می‌داد و شروع به پس‌اندار ماهانه ۲۵۰ دلار در حساب بیمه‌ی بارشستگی ران‌ایرا می‌کرد. از طرف دیگر، شما تا سن ۴۰ سالگی پس‌اندار کردن را شروع نمی‌کردید یا قبلن شروع به پس‌انداز می‌کردید ولی چون سود زیادی در آن نمی‌دیدید، موجودی حساب بارشستگی‌تان را حالی می‌کردید. وقتی دوستان ۴۰ ساله می‌شود، دیگر محور نیست حتی یک دلار هم

پس‌اندار کند و در سن ۶۷ سالگی بیش از یک میلیون دلار خواهد داشت که البته با بهره‌ی مرکب ۸ درصد بیش‌تر می‌شود. در مقابل، شما از سن ۴۰ سالگی تا زمانی که به سن ۶۷ سالگی برسید، ماهانه ۲۵۰ دلار سرمایه‌گذاری می‌کنید؛ یعنی تا سن معمول بازنشستگی تأمین اجتماعی برای آدم‌هایی که بعد از سال ۱۹۶۰ به دنیا آمده‌اند.

این یعنی در مقایسه با ۱۷ سال او، شما به مدت ۲۷ سال پول‌تان را پس‌انداز می‌کنید. وقتی بازنشسته می‌شوید، شما کمتر از ۳۰۰ هزار دلار خواهید داشت، در حالی که ۲۷ هزار دلار بیش‌تر از دوست‌تان سرمایه‌گذاری کرده‌اید.

با این که پول‌تان را سال‌های بیش‌تری پس‌اندار کرده‌اید و پول بیش‌تری هم سرمایه‌گذاری کرده‌اید، فقط با کم‌تر از یک سوم پولی که می‌توانستید داشته باشید، کارتان را پایان می‌دهید. این اتفاق وقتی می‌افتد که از رفتارها، عادت‌ها و کارهای ضروری غافل می‌شویم یا انحام‌شان را عقب می‌اندازیم. برای شروع اقدامات کوچک و حریبی که شما را در مسیر رسیدن به اهداف‌تان هدایت می‌کند، منتظر فردا نباشید! شکل (۵) را ببینید.

آیا با خودتان می‌گویید خیلی دیر به این فکر افتاده‌اید و دیگر هرگز نمی‌توانید به آن نقطه برسید؟ این فقط یک فکر منفی و ناامیدکننده‌ی دیگر است و وقت آن رسیده که این گونه فکرها را بریزید دور. برای به دست آوردن مرایا و مافع اثر مرکب، هیچ وقت دیر نیست. فرض کنید همیشه می‌خواستید پیانو بنوازید، ولی احساس می‌کردید برای این کار خیلی دیر است چون به حدود ۴۰ سالگی رسیده‌اید. ولی اگر همین حالا شروع کنید، وقتی بازنشسته می‌شوید، ممکن است یک استاد پیانو باشید، چون ۲۵ سال در حال نواختن پیانو بوده‌اید! مهم این است که همین حالا شروع کنید. هر عمل بزرگ و هر ماجراجویی خارق‌العاده، با برداشتن قدم‌های کوچک شروع می‌شود. اولین قدم، همیشه سخت‌تر از آن چیزی که واقعن هست، به نظر می‌رسد.





## توضیح دهم.

نمام کاری که باید انجام دهید این است که در هر روز کاری، خودتان، عملکردتان، بارده‌تان و درآمدهای را یک‌دهم درصد (یک‌هزارم) بهتر کنید، حتی می‌توانید تعطیلات آخر هفته را هم در نظر بگیرید همین. فقط یک‌هزارم فکر می‌کنید بتواند از عهده‌ی این کار برآید؟ البته، همه می‌تواند واقعاً ساده است اگر در هر روز کاری‌تان این کار را انجام دهید، در نتیجه در هر هفته به اندازه‌ی یک‌درصد بهتر می‌شوید که می‌شود ۲ درصد در هر ماه و مرکب می‌شود و به ۲۶ درصد در هر سال می‌رسد یعنی درآمدهای هر ۲۹ سال دو برابر می‌شود در سال دهم، می‌تواند ۱۰۰۰ درصد آن‌حد حالا انجام می‌دهند و درآمد دارند، به دست آورید بگفت‌انگیز نیست؟ محور بسند ۱۰۰۰ درصد سن‌تر تلاش کنید با ۱۰۰۰ درصد زمان سن‌تری کار کنید فقط روزی یک‌هزارم بهتر شوید؛ همین.

## موفقیت، دوی (نیمه)ماراتن است

خانم بورلی فروشنده‌ی یک شرکت برم‌افزارهای آموزشی بود که من مسئول کمک برای بهتر شدن شرایط آن بودم یک روز دربارده‌ی یکی از دوستان‌اس با من صحبت کرد که قرار بود آخر هفته‌ی بعد در یک مسابقه‌ی دوی نیمه‌ماراتن شرکت کند بورلی که به‌سکل فائق توحه‌ی اضافه وزن داشت، با اطمینان کامل به من گفت «من هیچ‌وقت نمی‌توانم چنین کاری انجام دهم با نالارفتن از فقط یک پله، نفس‌ام می‌گیرد!»

گفتم: «اگر بخواهی، می‌توانی اسباب کسی کاری را انجام دهی که دوستان در حال انجام‌اش است» او حرف‌ام را رد کرد و گفت «نه هیچ‌وجه امکان ندارد!»

اولین قدم من، کمک به بورلی برای بسا کردن انگیزه‌اس بود. «حب، بورلی، چرا می‌خواهی در دوی نیمه‌ماراتن شرکت کنی؟»

«بایسان آینده، مراسم بیستمین سال فارغ التحصیلی ام از دبیرستان برگزار می شود و می خواهم در آن مراسم شگفت انگیز به نظر برسم اما از پنج سال پیش که دومین فرزندم به دنیا آمد، دچار اضافه وزن حلی ربادی شده ام نمی دانم چگونه می توانم این کار را انجام دهم»

عالمه! حالا یک هدف مهیج دانستم اما من با احتیاط سنی رفتم اگر تا به حال تلاش کرده باشید که وزن را کم کنید، شاید بدانید که معمولاً چه اتفاقی می افتد. عضو یک باشگاه حلی گران قیمت می شوید و شاسن تان را با مربیان شخصی، به همراه ورزشی جدید، لباس های ورزشی جدید و ربا، و کفش ورزشی فوق العاده امتحان می کنید یک هفته به شدت و با اشتیاق ورزش می کنید و بعد، دستگاه ورزشی خانگی تان را تبدیل می کنید به یک چوب لباسی، دستگاه ورزشی را فراموش می کنید و کفش های ورزشی تان هم در یک گوشه خاک می خورند. می خواستم روش بهتری را با بورلی امتحان کنم می دانستم اگر بتوانم او را محور کنم که فقط یک عادت جدید را انتخاب و دنبال کند، احتمالاً مصمم می شود و تمام رفتارهای دیگرش هم خود به خود درست می شوند.

از بورلی خواستم تا با ماشینش اطراف محل زندگی اش دور ببرد و یک مسیر دایره وار یک مایلی در خیابان های اطراف آنجا پیدا کند بعد به او گفتم در دو هفته ی آینده، سه بار در این مسیر پیاده روی کند. توجه کنید از او نخواستیم این یک مایل را با دویدن شروع کند در عوض، وظیفه ی جزیی و راحتی به او محول کردم که تلاش زیادی نمی خواست. بعد برای دو هفته ی آینده، از او خواستیم که هفته ای سه بار در آن مسیر پیاده روی کند. او هر روز انتخاب می کرد که به این تمرین ادامه دهد.

بعد، به بورلی گفتم تا حایی که به سحتی نمی افتد و احساس ناراحتی نمی کند، آهسته دویدن را شروع کند و به محض این که احساس تنگی نفس به او دست داد، بایستد و به پیاده روی ادامه دهد از او

خواستم تا وقتی نتواند یک چهارم مسیر، بعد، یک‌دوم و بعد، سه‌چهارم آن یک مایل را بدود، به این کار ادامه دهد سه هفته‌ی دیگر (۹ تمرین) طول کشید تا او بتواند یک مایل کامل را بدود. بعد از هفت هفته، توانست تمام آن مسیر را بدود شاید این زمان برای یک چنین پروری کوچکی، خیلی طولانی به نظر برسد، درست است؟ نصف یک دوی مارانس ۱۳/۱ مایل است و یک مایل مقابل آن جبری بیست مهم این بود که بورلی متوجه شد انتخاب او برای دانش اندامی مناسب (بیروی چرای‌اش؛ به رودی آن را توصیح می‌دهم) در مراسم تحدید دیدار، به عادت‌های حدید سلامتی‌اش منجر شد اثر مرکب به حرکت درآمد و فرآیند معمره‌آسای‌اش را شروع کرده بود.

پس از آن از بورلی خواستم تا در هر بار تمرین، مسیرش را به اندازه‌ی یک‌هشتم مایل افزایش دهد، یک افزایش تقریباً نامحسوس، شاید فقط ۳۰۰ قدم بیشتر در عرض شش ماه، او بدون هیچ ناراحتی ۹ مایل می‌دوید. در به ماه، او به طور منظم ۱۳،۵ مایل یعنی کمی بیشتر از مسیر دوی نیمه‌مارانس را به عنوان بخشی از رویه‌ی تمرینی‌اش می‌دوید با این وجود، جیره‌های مهیج‌تر، آن‌هایی بودند که در حسمه‌های دیگر زندگی‌اش اتفاق افتادند. بورلی هوس خوردن شکلات (وسوسه‌ی مادام‌العمرش) و غذاهای چرب و سنگین را از دست داد. افزایش انرژی که او از انحام ورزش‌های قلبی و عروقی و عادت‌های غذایی بهترش احساس می‌کرد، به او کمک کرد تا با شور و اشتیاق بیشتری سر کارش حاضر شود. در همان دوره، عملکرد فروش او دو برابر شد (که برای من هم عالی بود).

همان‌طور که در فصل قبل دیدیم، اثرات موحی این همه تحرک، اعتماد به نفس او را بالا برد و باعث شد بست به همسرش مهربان‌تر شود و رابطه‌شان پرشورتر از اوایل ازدواج‌شان شود. چون انرژی بیشتری داشت، تعامل او با فرزندانش فعال‌تر و شادتر شد. متوجه شد که دیگر برای وقت‌گذرانی با دوستانی وقت ندارد که بعد از کار، برای خوردن



عداهای حرب و استیهااور و نوسندی دور هم جمع می‌شدند او عضو یک باشگاه ورزشی شده بود و در آنجا دوستان جدیدی پیدا کرده بود که این موضوع باعث استیحاب‌ها، رفتارها و عادت‌های مثبت پس‌تری در او می‌شد.

بعد از اولس گفت‌وگوی‌مان در دفتر کارم و تصمیم‌گیری برای پیدا کردن نیروی برای‌اس و منعقد شدن به انجام مجموعه‌ای از گام‌های کوچک، او پس از چهل بود از ورس‌اس را کم کرد و به یک سلورد سلنغانی محرک برای ربانی تبدیل شد که در جستجوی خوش‌اندازی و اعتماد به نفس هستند امروز، بوری به انداره‌ی یک دوی مارا تن کامل می‌دودا

زندگی شما، محصول استیحاب‌های لحظه‌به‌لحظه‌ی شماست در سی‌دی موقعیت شماره‌ی می ۲۰۱۰، حلیان مانکر مربی بدن‌سازی برنامه‌ی بلوربونی برگ‌رس ناریده، یکی از داستان‌های الهام‌بخش دوران کودکی‌اش را با من در میان گذاشت «وفی به بودم، مادرم یکی از اس باری‌های شکار نجم‌مع رنگی روز غد باک را برای‌ام راه انداخته بود من اطراف حابه می‌گسسم و وفی به نجم‌مع‌های پنهان‌شده بردیک می‌شدم، می‌گفت اوه، گرم شدی وفی به آن‌ها حلی بردیک می‌شدم، می‌گفت اوه، اسن گرفتی، و وفی از نجم‌مع‌ها حلی دور می‌شدم، می‌گفت اوه، سرد شدی، داری بح می‌رسی. من به شرکت‌کنندگان مسابقه یاد می‌دهم که به صورت لحظه‌به‌لحظه درباره‌ی خوشحالی و هدف بهانی‌شان فکر کنند، این که چگونه هر استیحاب‌شان و هر تصمیمی که در اس لحظه می‌گیرند، آن‌ها را به هدف بهانی‌شان بردیک‌تر می‌کند یا از آن دورشان می‌کند»

از آن جانی که همه‌ی دساوردهای شما، نتیجه‌ی استیحاب‌های لحظه‌به‌لحظه‌ی شماست، با تعسر این استیحاب‌ها، قدری باورکردنی برای تعسر زندگی‌تان خواهید داشت استیحاب‌های شما گام به گام و روز به روز اقدامات‌تان را شکل می‌دهد تا وفی که آن‌ها به عادت‌های‌تان

سدیل می‌سوزد، تکرار، آن‌ها را دائمی و همسنگی می‌کند. شکست خوردن یک عادت است، سرور شدن هم همین‌طور. حالا باید عادت‌های بریده‌شدن را دائم در زندگی‌تان برریق کنید. عادت‌های محرب را حذف کنید و عادت‌های مسی را که سار دارید، اتحاد کنید و در آن صورت می‌توانید زندگی‌تان را به هر مسیری که ارزوی‌اش را دارید، هدایت کنید، به گسره‌ی بزرگ‌ترین بصورات‌تان اجازه دهید به شما نشان دهد که چگونه.

### به خدمت گرفتن اثر مرکب

#### خلاصه‌ی گام‌های عملی

■ در زندگی‌تان با کدام حسه، شخص یا شرایط، بیش‌ترین مشکل را دارید؟ شروع کنید به یادداشت کردن تمام حسه‌های آن وضعیت که به خاطرتان می‌ماند. اگر هر چیزی که فدردانی شما از آن شرایط را به‌یاد می‌آورید و افراش می‌دهد، فهرستی تهیه کنید.

■ در کدام جنبه از زندگی‌تان، ۱۰۰ درصد مسئولیت موفقیت یا شکست وضع موجودتان را نمی‌پذیرید؟ سه کاری را یادداشت کنید که فیل انجام داده‌اند و همه چیز را حراب کرده‌اید. سه کاری را یادداشت کنید که فیل باید انجام می‌دادید ولی انجام نداده‌اید. سه اتفاقی را بنویسید که برای‌تان رخ داد و شما به درستی واکنش نشان ندادید. سه کاری را یادداشت کنید که هم‌اکنون می‌توانید انجام دادن‌شان را شروع کنید و با انجام‌شان، مسئولیت خارج زندگی‌تان را در دست بگیرید.

■ در یکی از حسه‌های زندگی‌تان که می‌خواهید آن را بهتر کنید مثل درآمد، تعدیه، تناسب اندام، درک دیگران، ترست فرزدان و... شروع به ثبت و پیگیری حداقل یکی از رفتارهای‌تان کنید.



## فصل سوم: عادت‌ها

معلمی فریاد که همراه یکی از ساکنان در حین قدم می‌زد، حوی  
یک نهال کوچک ایستاد.

معلم، نهال کوچکی را که تازه از زمین ریشه نهالستان دار و به  
ساگردس گفت «آن نهال را از زمین بکن» سرک حواں آن را  
با انگشتان اس راحت بیرون کشید بعد، معلم به نهالی که کسی محکم بر  
به نظر می‌رسد و ارتفاع آن به حدود یک متر بود، اشاره کرد و گفت  
«حالا این یکی را بیرون بکن» سرک به کسی تلاش آن نهال را هم از  
ریشه بیرون کشید معلم گفت «حالا بوب این یکی است» و به سرس به  
در حین کاملی رسید باقیه و سرسری که هم قد حواں سرک بود، اشاره  
کرد سرک با تلاش زیاد و با تمام قدرتش و در ضمن، استفاده از سنگ  
و حواں برای اهرم کردن زیر ریشه‌های آن در حین، بالاخره موفق شد و  
آن را بیرون کشید.

بعد، معلم گفت «حالا دوست دارم این یکی را از زمین بیرون بکنی»  
سرک حواں، نگاه معلم‌اش را دنبال کرد و متوجه درخت بلوط سومند و  
بسیار بلندی شد که به سحبی می‌توانست بویکس را بسد از آن حسی که  
تلاش و بهلای زیادش در بیرون کشیدن نهال‌های به مراتب کوچک‌تر قبلی  
را درک کرده بود، حسی ساده به معلم‌اش حواں داد: «مناسقم، از پس این  
یکی برمی‌آیم»

معلم گفت «سرم، تو همس الان قدرنی را که عادت‌ها روی زندگی‌ات  
خواهند داشت، نشان دادی! هر چه این عادت‌ها قدیمی تر باشند، بزرگ‌تر  
می‌شوند، ریشه‌های‌شان عمیق‌تر می‌شود و سخت‌تر از ریشه بیرون می‌آیند



بعضی از آن‌ها حتی بر یک می‌سند و ر سدهای حلی غمی سدا می‌کند  
بوری که حنا حراب می‌کشی برای آن س بدن سالی نلاس کشی

### مخلوقات عادت

ارسطو یوسده است «با همایی همسم که مکرر انجام می‌دهم»  
دیکسری مریام-ویسر و رتی عادت را این گونه تعریف کرده است «یک  
رفتار اکسای که بهر س ن کامل غراردی سده است»  
داسان حالی وجود دارد درباره‌ی مردی که به سرعت و چهارپا  
ساس می‌باجب این طور به نظر می‌رسد که حای سسار مهمی می‌رفت  
مردی که کنار حاده اسساره بود، فریاد رد «کجا می‌روی؟» مرد است سوار  
حواب داد «می‌دانم، ار است سرس» این داسان ریدگی حلی از مردم  
است، آن‌ها سوار بر است عادت‌های سالی می‌بارند، بدون این که نداسد کجا  
می‌روند و فب آن رسده است که کسرل افسار را به دست بگیرند و  
ریدگی سالی در مسر رسدن به حای فرار دهند که واقع می‌خواهند  
آن جا بروند.

اگر با اسفاده از حلیان خودکار ریدگی می‌کند و احاره می‌دهید که  
عادت‌های سالی سما را اداره کند، می‌خواهم که دلیل اس را نداسد و خود سالی  
را از این دام رها کند به هر حال، سما از همراهی من برخوردارید. مطالعات  
روان‌سای سالی داده‌اند که ۹۵ درصد از همه‌ی جیرهانی که احساس  
می‌کنیم، فکر می‌کنیم، انجام می‌دهم و به آن‌ها دست پیدا می‌کنیم، در  
سجیه‌ی یک عادت یاد گرفته شده است! ما با عرانز مولد شده‌ایم و البته  
بدون هیچ گونه عادت‌نی، ما عادت‌ها را در طول زمان پرورش می‌دهیم، در  
دوران کودکی، مجموعه‌ای از پاسخ‌های شرطی را یاد می‌گیریم که ما را  
به عکس‌العمل غراردی (بدون فکر کردن) در حلی از موقعیت‌ها سوق  
می‌دهد.

در ریدگی رورمره‌تان، ریدگی کردن به صورت خودکار و غراردی،  
خوبی‌های خاص خودش را دارد. اگر محبور باشید که آگاهانه درباره‌ی هر

یک از گام‌های هر کار معمولی مثل درس‌گرفتن، صبحانه، رسیدن بچدها به مدرسه، رفتن به محل کار و فکر کردن به زندگی و کار می‌تواند شما احتمالات دیدنی‌هایش را روی دوبر و به صورت خودکار مسوک می‌رساند هیچ بحث فلسفی بزرگی در این کار نیست، سبب رسیدن به این می‌دهند شما بلافاصله لحظه‌ای که سبب آن صیدلی را لمس می‌کنید، کمربند امنی‌تان را می‌بندید هیچ فکر بعدی وجود ندارد عادت‌ها و رویه‌های ما احاطه می‌دهند که کمربند امنی‌تان را آگاهانه یا برای انجام کارهای روزمره‌مان استفاده کنیم. این‌ها کمک می‌کنند عادت‌ها با ما را قادر می‌سازند که خیلی از موقعیت‌ها را از لحاظ مثبتی و عقلانی خوب اداره کنیم و از آن‌جایی که محور سیستم درباره‌ی این کارهای معمولی و پس با افتاده فکر کنیم، می‌توانیم انرژی ذهنی‌مان را روی فکر و مطالب حلقه‌بر و عی بر متمرکز کنیم عادت‌ها می‌توانند مفید باشند، البته با وفی که عادت‌های خوبی باشند، به همین سادگی

اگر بعدیه‌ی سالم و درسی داشته باشند، احتمالات در مورد حررهایی که می‌خرید و غذاهایی که در رستوران سفارش می‌دهند، عادت‌های سالمی ساخته‌اید اگر وزن مناسب و اندام خوبی دارید، احتمالات به این خاطر است که مطمئن ورزش می‌کنید اگر در سعل فروش، موفق هستید، احتمالات به خاطر عادت‌های آماده‌کردن دهن و صحبت‌های درونی مثبتی‌ست که شما را قادر می‌سازد در مقابله با پدیرفتن‌ها، خوش‌بین باقی بمانید.

من تعداد زیادی از معروف‌ترین آدم‌های موفق، بزرگ‌ترین مدیران عامل و هنرپیشگان مشهور را دیده‌ام و با آن‌ها مصاحبه کرده‌ام. می‌توانم به شما بگویم که همه‌ی آن‌ها از یک خصیصه‌ی مشترک برخوردارند؛ همه‌ی آن‌ها عادت‌های خوب دارند. البته معنی‌اش این نیست که عادت‌های بدی نداشته باشند؛ عادت‌های بد دارند ولی تعدادشان زیاد نیست. رویه‌های روزانه‌ی ساخته‌شده بر اساس عادت‌های خوب، همان تفاوتی‌ست که موفق‌ترین‌ها را از دیگران جدا می‌کند. این منطقی نیست؟

طبق صحبت‌های قبلی من، می‌دانید که ده‌های موفق از ده‌های ناخوش بر  
 با "اسعداد" برآیند می‌سازند. بلکه عادت‌های سال‌ها در مسیری قرار  
 می‌دهد که اکنون، ناخوش، ناخوش، ناخوش، و ناخوش‌های بهتر شود.  
 در کودکی، پدرم از لری بردید عادت‌های سال‌ها می‌کرد و به من در  
 مورد عادت‌ها آموزش دهد "لری اسعدانی" به عنوان یکی از بزرگ‌ترین  
 سکس‌ال‌های حرفه‌ای شهرت داشت، و این درس‌ها به او اسعداد  
 و بررسی فوق‌العاده بود هیچ کسی نمی‌تواند در این سکس‌ال، "بده"  
 توصیف نمی‌کرد تا این حال، با وجود اسعداد و سی‌ماده‌های، باعث  
 شد تا هم بوسه‌های سلسله‌ای به در و بهرمان چنین شده و حدیث هم به  
 یکی از بهترین سکس‌ال‌های دهه ده‌های را انتخاب کرده باشد.  
 این اشعارها به خاطر عادت‌های لری اندکی فساد، بهرمان و  
 برای تمرین کردن و بهرکردن برای اس لری یکی از بهترین برناب اراد  
 رسیده‌های تاریخ NBA بود از کودکی، عادت‌های من بود که هر صبح  
 قبل از رفتن به مدرسه، ۵۰۰ برناب اراد تمرین کند و حسن ظلم و  
 بلاسی، لری من بر اسعدادهای حداداتی اس را به وجود آورد و عادت‌های  
 از با اسعداد برای بار یکی‌ها را در زمین مسافت سکس داد.

مثل لری برد، شما هم می‌توانید پاسخ‌های عبارتی و خوداگرها  
 را سرطلی کنید تا مثل بهرمان‌های حرفه‌ای باشد این فصل درباره‌ی  
 حران کردن حرمانی‌ست که در آن‌ها اسعداد دارند، آن‌هم با نظم،  
 سخت‌کوشی و عادت‌های خوب این فصل درباره‌ی تبدیل شدن به  
 محلولی از عادت‌های بهرمانانه است.

با تمرین و تکرار کافی، هر رفتاری، چه خوب باشد، چه بد، در طول  
 زمان، عبارتی می‌شود یعنی ماحولی از عادت‌های من را با خود نگه‌دار  
 می‌کنیم (با الگوگیری از والدین من، پاسخ‌دهی به سوالات محیطی و  
 فرهنگی با خلق مکالمات الگو برداری)، ولی می‌توانم آگاهانه تصمیم  
 به تفسیر آن‌ها بگیرم از آن جایی که هر عادت‌هایی را که دارند، یاد گرفته‌اند.  
 می‌تواند آن‌ها را که به سودمان می‌سازد، از یاد ببرید "آماده‌اند"

### با فرار از دام خوشنودی آنی شروع کنید

می‌دانیم که با شیرینی خوردن، لایعاً بخواهیم شد. می‌دانیم سه ساعت تماشای برنامه‌های شبانه‌ی تلویزیونی مثل برنامه‌ی «رفصدها با ساره‌ها» و سرنال پلیسی NCIS، باعث می‌شود که سه ساعت وقت کمتر برای خواندن یک کتاب خوب یا گوش دادن به یک فایل صوتی فوق‌العاده داشته باشیم. می‌دانیم که صرفن کردن بهترین کفش‌های ساده‌روی، ما را برای دوی ماراثن آماده نمی‌کند. ما موجوداتی منطقی هستیم؛ حداقل این حسی است که به خودمان می‌گوئیم پس چرا به طرری غیرمنطقی اسیر حلی از عادت‌های بد هستیم؟ دلیل این است که بار ما به داسن خوشنودی آبی، می‌تواند ما را به افعالی ترین و بی‌فکرترین موجود جهان تبدیل کند. اگر یک گاز از یک ساندویچ بزرگ بربید و بلافاصله به خاطر یک حمله‌ی قلبی ففسه‌ی سینه‌ان را بگرید و روی رمس ببندد، امکان ندارد که برای گاز دوم اقدام کید. اگر یک بعدی‌ان از سنگر، باعث شود که صورت‌ان مثل صورت یک سرمرد ۸۵ ساله شود، احتمالاً دیگر یک بعدی را به سنگار نمی‌زبید. اگر موفق نشوید دهمین تماس امروز را بگرید و ناگهان به سرعت احراح یا ورشکسته شوید، دیگر برداشن تلفن و تماس گرفتن واقع غیرعقلانه خواهد بود و اگر اولین جنگال پر از کبک بی‌درنگ ۵۰ بود به وزن شما اضافه کند، گفتن جمله‌ی «نه، مسکرم» به دسر، کار خلی راحتی خواهد بود.

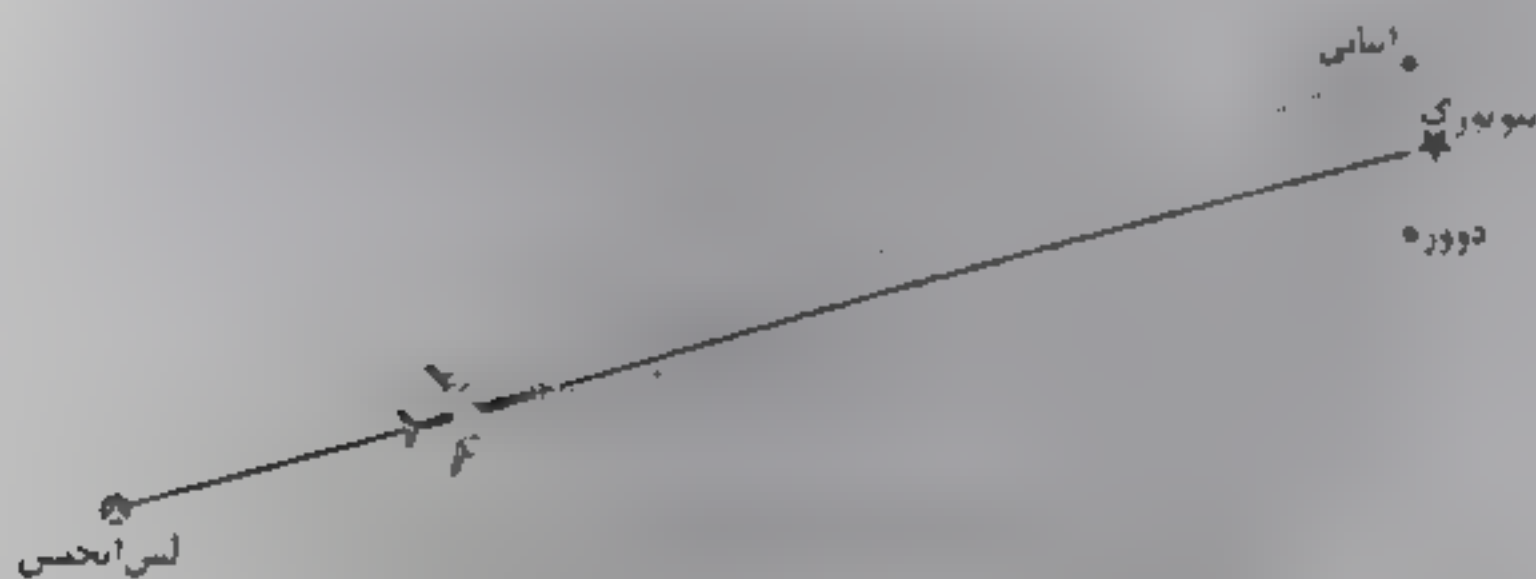
مسکل این حاسب که سحه یا خوشنودی آنی ناشی از عادت‌های بد، اغلب از چیزی که در ذهن شما درباره‌ی عواقب بلندمدت در جریان است. بسیار مهم‌تر به نظر می‌رسد. در واقع، انگار افراط در عادت‌های بد، هیچ اثر منفی در همین لحظه ندارد. شما دچار حمله‌ی قلبی نمی‌شوید، پوست‌ان چروکیده نمی‌شود، در خطر احراح قرار نمی‌گیرید و ایدام‌ان حاق نمی‌شود ولی معنی‌اش این نیست که اثر مرکب را فعال نکرده‌اید.

وقت آن است که بیدار شوید و درک کید عادت‌هایی که در آن‌ها افراط می‌کند، می‌تواند زندگی‌ان را به فاجعه‌ای مکرر تبدیل کند. ناخبرترین



اصلاحات در روبه‌های روزمره‌تان می‌تواند نتایج را به شکل چشمگیری در زندگی‌تان عوض کنند. بار هم من درباره‌ی تغییرهای بزرگ یا اوراق کردن کامل شخصیت، خصوصیات و زندگی‌تان صحبت نمی‌کنم. اصلاحات بسیار کوچک و به‌ظاهر بی‌اهمیت می‌توانند در هر چیزی تغییرات اساسی به وجود آورند.

بهترین چیزی که برای شفاف‌ساختن قدرت اصلاحات کوچک می‌توانم مثال بزنم این است که هواپیمایی را تصور کنید که از لس‌آنجلس عازم نیویورک است. اگر بوک هواپیمای فقط یک درصد از مسیر اصلی منحرف شود، وقتی هواپیما از باند فرودگاه لس‌آنجلس بلند می‌شود، تقریباً یک خطای نامسهود است. ولی در نهایت منحرف به حدود ۱۵۰ مایل انحراف از هدف اصلی خواهد شد و هواپیمای نیویورک به آلبانی یا دوبر خواهد رسید. این در مورد عاده‌های شما هم اتفاق می‌افتد. یک عادت بد که در همین لحظه حلی بزرگ به نظر نمی‌رسد، سرانجام ممکن است شما را مایل‌ها از مسرتان به سوی هدف‌ها و آن زندگی که آرزوی‌اس را دارید، دور کند. شکل (۶) را ببینید.



شکل (۶) قدرت اصلاحات کوچک تغییر یک درصدی در مسیر اصلی، منحرف به ۱۵۰ مایل انحراف از مسیر می‌شود.

بیش‌تر مردم زندگی‌شان را می‌گذرانند، بدون این‌که انرژی آگاهانه‌ی زیادی بگذارند روی کشف آنچه می‌خواهند و آنچه لازم است انجام دهند تا خودشان را به آن‌جا برسانند. می‌خواهم به شما نشان دهم چگونه اشتیاق‌تان را شعله‌ور کنید و کمک‌تان کنم تا قدرت خلاقانه‌ی غیر قابل توقف‌تان را در مسیر ارزوها و رویاهای فلسفی‌تان به کار گیرید. ریشه‌کن کردن عادت‌های بدی که مثل درخت بلوطی سومند رشد کرده‌اند، دشوار و نردردسر خواهد بود. برای انجام این کار، به حری بزرگ‌تر از حتا باشکارت‌ترین اراده‌ها نیاز خواهید داشت. نیروی اراده، به تنهایی نمی‌تواند آن را ریشه‌کن کند.

### جادوی تان را پیدا کنید؛ نیروی چرای تان را

بصور این‌که برای تعبیر عادت‌های تان فقط به اراده احتیاج دارید، مثل این است که برای دور نگه‌داشتن یک خرس خاکستری گرسنه از زنبیل پیک‌نیک‌تان یک دستمال سفره روی آن بگذارید. برای جنگیدن با خرس عادت‌های بدتان، وسیله‌ی قدرتمندتری می‌خواهید.

وقتی در سخت‌کوشی برای رسیدن به هدف‌های تان به مشکل می‌خورید، معمولن باور می‌کنید که اراده‌ی لازم را ندارید. من با این موضوع مخالف‌ام. این که انتخاب کنم موفق باشم، کافی نیست. چه چیزی شما را در انتخاب‌های مثبت جدیدی که لازم است داشته باشید، بایدار و استوار می‌کند؟ چه چیزی شما را از عقب‌سسی کردن به عادت‌های بد و بدون فکران متوقف خواهد کرد؟ چه چیزی این دفعه را از همه‌ی دفعه‌های قبلی که تلاش کردید و شکست خوردید، متفاوت خواهد کرد؟ به محض این‌که ذره‌ای احساس ناراحتی کردید، وسوسه می‌شوید که به رویه‌ی قدیمی و راحت‌تان برگردید.

شما قبلن نیروی اراده را امتحان کردید و شکست خوردید. شما اراده‌تان را به کار گرفتید و آن عادت‌ها را برای مدتی رها کردید. دفعه‌ی قبل، فکر می‌کردید کل اضافه‌وزن‌تان را از بین خواهید برد. تصور می‌کردید که

پرسال، از پس همه‌ی آن تماس‌های فروش برخواهید آمد لطفن تمام کنید این دیوانگی را و کاری متفاوت انجام دهید. در این صورت است که می‌توانید نتایج متفاوت و بهتری به دست آورید.

نیروی اراده را فراموش کنید حالا وقت استفاده از نیروی حرای‌تان است انتخاب‌های شما فقط زمانی معنی پیدا می‌کند که آن‌ها را به آرزوها و رویاهای‌تان ربط دهید. عافانه‌ترین و برانگیزاننده‌ترین اسباب‌ها آن‌هایی هستند که مطابق با اهداف، خود درونی و آرزوهای والای‌تان باشند. شما باید چیزی را بخواهید که بداند چرا آن را می‌خواهید، و گرنه خیلی رود تسلیم می‌شوید.

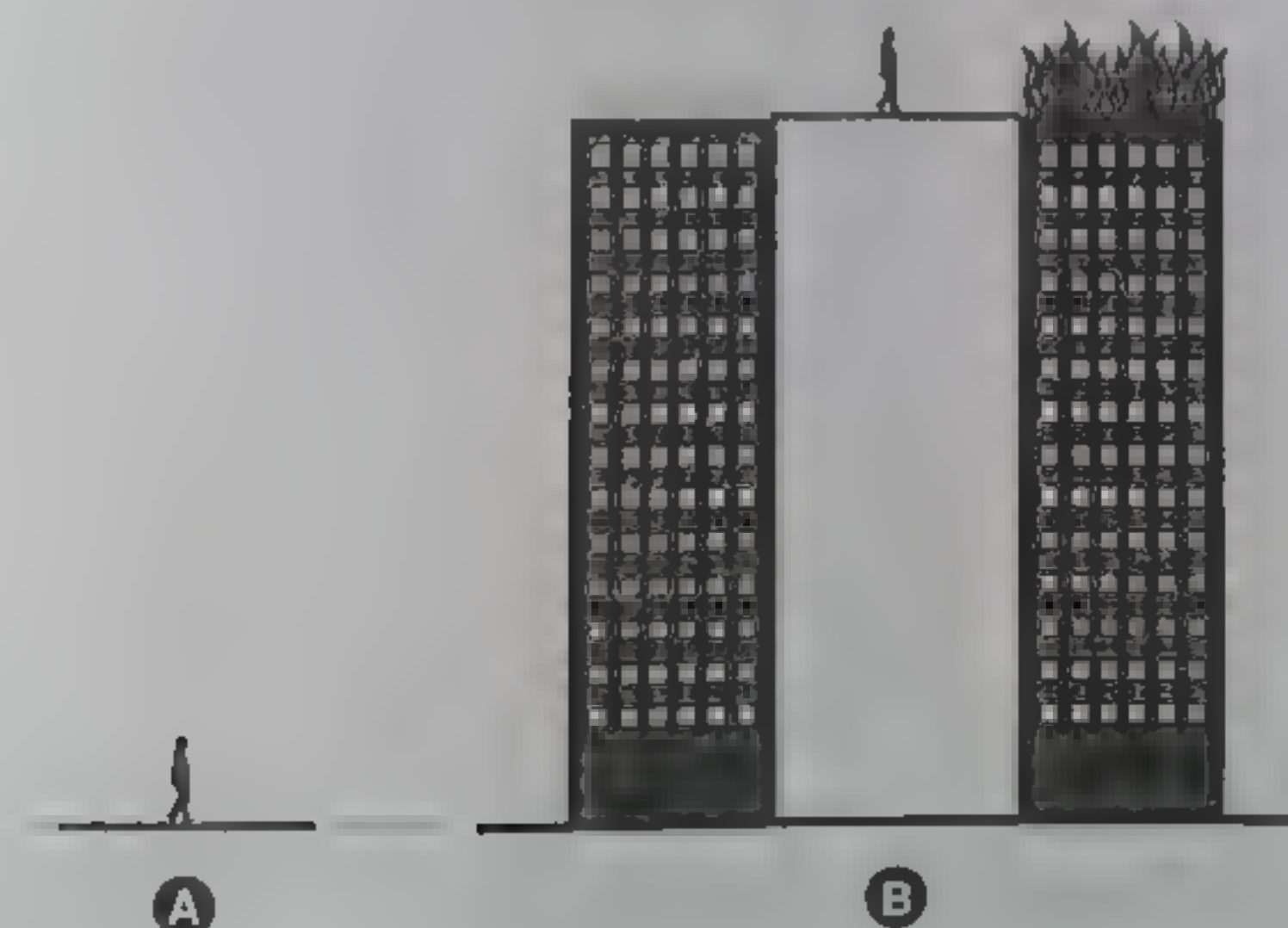
چرای شما چیست؟ اگر می‌خواهید سرفی قابل توجه در ریدگی‌تان به وجود آورید، باید یک دلیل داشته باشید و برای آن که خودتان را محبور کنید که بخواهید تفسیراتی ضروری به وجود آورید، چرای شما باید چیزی باشد که شما را به صورتی حارق‌العاده به هیجان آورد و برانگیزاند باید برای سال‌های متمادی بخواهید که بلند شوید و تلاش کنید و تلاش کنید و تلاش کنید! سابر این، چه چیزی است که بیش‌تر از همه شما را به حرکت در می‌آورد؟ ساسایی چرای‌تان بسیار مهم و حیاتی است این چیزی است که شما را به هیجان می‌آورد و همایی است که مشعل‌کننده‌ی اشتیاق، سرچشمه‌ی جدیت و سوخت مداومت و بافشاری‌تان است. این موضوع خیلی مهم است و من آن را هسته‌ی اصلی اولین کتاب‌ام قرار دادم؛ کتاب «بهترین سال عمرتان را رقم بزنید: فرمولی اثبات‌شده برای رسیدن به اهداف بزرگ». شما باید چرای‌تان را بدانید.

### چرا انجام هرکاری ممکن است

نیروی چرای شما همان چیزی است که باعث می‌شود بتوانید به کارهایی خسته‌کننده، پیش‌پاافتاده و پُرزحمت بحسید همه‌ی چگونه‌ها بی‌معنی خواهند بود اگر چراهای شما به اندازه‌ی کافی قدرتمند باشند. ناوقی آرزوها و انگیزه‌های‌تان را درست انتخاب نکنید، هر راه جدیدی را که

برای بهتر کردن زندگی‌تان جست‌وجو می‌کنید، رها خواهید کرد. اگر نیروی چرای‌تان -آرزوهای‌تان- به اندازه‌ی کافی قدرتمند نباشد و ساق تعهدتان به اندازه‌ی کافی قوی نباشد، شما هم مثل همان آدم‌هایی می‌شوید که اول سال برای سال پیش رو بیت‌الحام کار خاصی می‌کنند ولی خیلی‌رود تسلیم می‌شوند و برمی‌گردند به بی‌حیلی و بی‌توجهی در اسباب‌های بد اجاره دهید این موضوع را با یک مال برای‌تان روشن بر کنم:

اگر بخته‌ای به عرض ۲۵ سانی‌متر و طول ۳ متر را روی زمین می‌گذارم و می‌گویم: «اگر از روی این بخته عبور کنید، ۲۰ دلار به شما می‌دهم»، آیا این کار را می‌کردید؟ این یک کار ساده و بولی بی‌دردسر است. چه می‌شود اگر همین بخته را بردارم و با آن پلی بین دو ساختمان ۱۰۰ طبقه بسازم؟ دیگر ۲۰ دلار برای عبور از روی تخته‌ی ۳ متری کافی نیست و حنا این کار، ممکن هم به نظر نمی‌رسد، درست است؟ احتمالاً به من نگاه می‌کردید و می‌گفتید «نه، به هیچ وجه». شکل (۷) را ببینید.



شکل (۷): آیا نیروی چرای‌تان به اندازه‌ی کافی قدرتمند است؟



با این حل، اگر فرریدنان در ساختمان مقابل بود و ساختمان هم آتش گرفته بود، آیا برای نجات او، از روی تخته می‌گذشتید؟ فوری و بدون هیچ سوالی این کار را می‌کردید؛ چه ۲۰ دلار در میان باشد، چه نباشد.

حرا بار اول که از سما حوسسم از روی تخته‌ای که در ارتفاع فرار گرفتند است بگذرید، گفتمد امکان ندارد، ولی بار دوم برای انجام‌اش نردید نکردید؟ مگر ریسک‌ها و خطرهایش سسید؟ سس حد عسر کرد؟ چرای شما؛ دلیل سما برای چه سس انجام ن کار. فهمیدید؟ وقتی دلیل‌تان به اندازه‌ی کافی بزرگ باشد، بفرس هر کاری حاصرید انجام دهید.

برای این‌که بروی بالقوه‌ی حلاقیت و نیروی محرکه‌ی دروینی‌تان را درست فعال کنید، باید فرایر از انگیزه‌ها و اهداف مادی و بولی را ببیسید. البته معنی‌اش این نیست که آن محرک‌ها، بد هستند، به، در حقیقت آن‌ها محرک‌هایی فوق‌العاده هستند. من محصص آسیای رسا هستم، اما چیزهای مادی نمی‌توانید وفعن قیت، روح و جراب‌تان را برای مبارزه به کار بگیرند. آن اشتیاق باید از جایی عمیق‌تر باید حتا اگر به اهداف مادی‌تان برسید، به ارزش‌های واقعی یعنی خوشبختی و کامروایی دست پیدا می‌کنید. در مصاحبه‌ام با کارشناس درجه‌ی یک موفقیت؛ آنونی رابینز (محمده‌ی موفقیت، ژانویه‌ی ۲۰۰۹) او گفت: «من بررگان کسب‌وکار را دیده‌ام که با وجود این‌که به اهداف نهایی‌شان دست پیدا کرده‌اند، ولی هنوز هم در ناامیدی و برس زندگی می‌کنند. چه چیزی از شادبودن این آدم‌های موفق جلوگیری می‌کند؟ حواب این است که آن‌ها فقط روی رسیدن به اهداف‌شان تمرکز کرده‌اند، نه روی کامروایی. کسب دستاوردهای فوق‌العاده تضمین نمی‌کند به مسرت، شادی، عشق و احساس معنا برسید. این دو مجموعه مهارت، همدیگر را تغذیه می‌کنند و باعث می‌شوند باور کنم موفقیت بدون کامروایی، شکست است.»

خیلی خوب این موضوع را گفته است. به همین خاطر، فقط کافی نیست تا انتخاب کنید که موفق باشید. باید عمیق‌تر از آن کاوش کنید تا انگیزه‌ی اصلی‌تان را پیدا کنید و قدرت‌های نهفته‌تان را فعال کنید؛ همان نیروی چرای‌تان را.

### انگیزه‌ی اصلی

نقطه‌ی دسرسی به نیروی چرای‌تان، از طریق ارزش‌های اصلی و درونی شماست؛ که هم تعریف می‌کند چه کسی هستید و هم این که چه می‌خواهید. ارزش‌های اصلی شما مثل فطرت‌های درونی، برج مراقبت و جی‌پی‌اس شخصی شما هستند و شیشه‌ی فیلتری عمل می‌کند که از طریق آن‌ها تمامی بارها، حواسه‌ها و وسوسه‌های زندگی‌تان را اداره می‌کند و مطمئن می‌شوید که شما را به مقصد مورد نظرتان راهنمایی می‌کند. تعیین و مشخص کردن کامل ارزش‌های اصلی، یکی از مهم‌ترین قدم‌ها در هدایت زندگی‌تان به والاترین حتم‌ایده‌های‌تان است.

اگر قبل از این، ارزش‌های‌تان را به طور واضح و روشن تعیین نکرده باشید، ممکن است خودتان را در حال اسباب‌های بیپایه که با آن‌ها می‌خواهید، در تضاد. اگر صداقت برای شما موضوع بسیار مهمی باشد، ولی با آدم‌های دروغگو مراوده داشته باشید،

این یک تضاد است. وقتی کارهای‌تان در تضاد با ارزش‌های‌تان باشند، سرانجام دچار ناراحتی و افسردگی می‌شوید. در حقیقت، روان‌شناسان می‌گویند هیچ چیزی بیش‌تر از این که اعمال و رفتارمان با ارزش‌های‌مان همخوانی نداشته باشد، استرس ایجاد نمی‌کند. اصلی در بخش

درصحن، تعیین ارزش‌های اصلی کمک می‌کند  
زندگی‌تان را ساده‌تر و کارآمدتر کند. وقتی از

برای تشخیص و  
تعیین ارزش‌های  
اصلی‌تان،  
می‌توانید از  
برسش‌نامه‌ی  
ارزش‌بانی ارزش‌های  
اصلی در بخش  
صمیمه‌ها  
استفاده کنید.

ارزش‌های اصلی‌تان کاملن حیر دارید، تصمیم‌گیری هم راحت‌تر است. هر وقت با یک انتخاب روبرو می‌شوید از خودتان پرسید: «آیا این انتخاب با ارزش‌های اصلی من همخوانی دارد؟» اگر داشت، انجام‌اش دهید و اگر نداشت، انجام ندهید و بروید و سب سران را هم نگاه بکنید در این صورت تمام نگرانی‌ها و تردیدهای‌تان از سر می‌روند.

### میدان نبردتان را پیدا کنید

مردم، هم با حیرهایی که می‌خواهند داسه باشند بهنج می‌شوند و هم با حیرهایی که نمی‌خواهند عسق یک سروی برسگراسده‌ی حلی قدرتمند است، ولی قرب هم دفسر همس‌طور است برحلاف بطر عموم جامعه، قرب دانش هم می‌تواند خوب باشد، مل قرب از سماری، قرب از بی‌عدالتی، قرب از چهل، قرب از خودبررسی و حیرهایی از این فسل بعضی وقت‌ها شحبت دشمن، اس درون شما را شعله‌ور می‌کند بعضی از برسگ برس انگره‌ها، تصمیم‌ها و بیداری‌های برسحناهی من مربوط به رمان‌هایی بوده‌اند که دشمنی برای ماره کردن داسهام در ماریج، برس داسان‌های بحول‌گونه و انقلاب‌های سیاسی در سحهی ماره با یک دشمن شکل گرفته‌ند، داوود و حلوت، امریک و بریتانیا، راکی و ابولو کردند، لاس ارمسرانگ و سرطان، اس و مابکروساف می‌توانم ماره ادامه دهم، ولی فکر می‌کنم منوجه منظورم سده باشد دشمنان به ما دلیلی برای به پا حواسن با سحاعت و شهامت می‌دهند. نیار به ماره؛ مهرب‌ها، شحصب و اراده‌ی شما را به حالس می‌کشد. شما را محصور می‌کند به ارزیابی و به کار انداحن اسعدادها و توانایی‌های‌تان. بدون وجود یک مبارزه‌ی برانگزاننده، ممکن است حاق و تنبل شویم و قدرت و هدف‌مان را از دست بدهیم.

بعضی از مراحعان من از این موضوع نگرانند که نیروی چرای آن‌ها از اهدافی باسی می‌شود که حیلی والا نیستند آن‌ها احساس گناه می‌کنند از این‌که حواسته‌اند ناب کنند آدم‌هایی که پست سرشان

حرف می‌رساند، اسبابه می‌کند یا روی کسی را کم کند که گفته است او توان انجام هیچ کاری را ندارد یا شکست دادن یک رقیب با این که سرانجام از حواهر یا برادری که همیشه آن‌ها را تحت سیطره‌ی خود داشته است، بهتر عمل کند ولی واقع مهم نیست که انگیزه‌بان چه باشد، البته با وفای انگیزه‌بان قانونی و اخلاقی بست سما محور نیستند انگیزه‌های سردوسانه‌ی بررگی داسه ناسند مهم این است که کامل احساس برنگنجگی کند بعضی وف‌ها آن انگیزه می‌تواند به شما کمک کند با از یک احساس به تجربه‌ی منفی قدرمند، برای اتحاد یک پایان قدرتمندتر و موفق‌تر استفاده کنید.

این موضوع درباره‌ی ست کرول که یکی از مشهورترین مربیان راگبی تاریخ است، اتفاق افتاده وقتی در شماره‌ی سی‌ام‌ر سال ۲۰۰۸ محله‌ی موفقیت با کارول مصاحبه کردیم، او انگیزه‌ی اولیه‌ی خودش را این‌طور توصیح داد: «در کودکی، حبه‌ی کوچکی داستم و ساراس نمی‌توانسم کاره‌ی ریدی انجام دهم چند سال طول کشید تا به جایی رسیدم که بتوانم با دیگران رقابت کنم. تمام آن دوران با این واقعیت زندگی می‌کردم که من حیی بهر از اس‌ها هسم و لارم است برای اثبات آن بجنگم کمی ناراحت بودم چون می‌داسسم که می‌توانم آدم خاصی باشم.»

نیاز کارول به جنگیدن، بالاخره بررگی و مهارت‌های او را نمایان کرد. در شماره‌ی مارس ۲۰۱۰ محله‌ی موفقیت، مصاحبه‌ای را با باریگر بررگ، انونی هاکنر انجام دادیم خبرت کردم وقتی فهمیدم استعداد و اراده‌ی فوق‌العاده‌ی او، از عصبيت و حسم شکفته سده بود. هاپکیر اعتراف کرد داسن امور بدی بوده و خواص بریسی و اختلال کمودنوحه بیش‌فعالی داسه است، از هم در زمانی که عیم روان‌ساسی از وجود جنین بیماری‌هایی بی‌خبر بود، به او لقب «کودک مسکل‌آفرین» داده بودند.

هاپکیر گفت: «من مسنا نگرانی‌های والدین‌ام بودم. به نظر می‌رسد



هیج اندھی روسی در انطارم بیست خون تحصیل و امورش  
 موضوعات مهمی بودند، ولی نگار من توانایی درک حرهایی را که به  
 من امورش داده می‌شد، ندانسم. نچه‌های فامل، همه بهوش بودند،  
 ولی من احساس رنحس و حس می‌کردم و فکر می‌کردم از طرف کل  
 جامعه طرد می‌شوم و به همین خاطر، حسی عمگس و افسرده بودم «  
 هانکسر، عصانیاس ر مهار کرد. اول، آن عصانیاس، او را به مبارره  
 برای رسیدن به موفقت در عرصه‌های خارج از علم و وررش سوق داد.  
 و پسند که اندک استعدادی در بازیگری دارد. سائراس، از حسمش به  
 خاطر برحسب‌های بحیرامیری که به او داده شده بود، به عنوان سوختی  
 برای تعهدش به حرفه‌ی بازیگری استفاده کرد. امروز هانکسر به عنوان  
 یکی از بزرگ‌ترین بازیگران سسما ساحه می‌شود. در سحهی شهرت  
 و بروسی که به دست آورده، توانسته است به آدم‌های بی‌شماری که ریر  
 آزار مداوم بوده‌اند، کمک کند و علاوه بر این از کارهای ریسب‌محیطی  
 بسار مهمی حمایت کند. با وجود این که انگزه‌ی او در ابتدای کار  
 به خاطر اهداف ناسکوه و والا بود، ولی به طور مسخص، مبارزه‌اش  
 ارزشمند بود.

همه‌ی ما می‌توانیم اسباب‌هایی قدرتمندانه داشته باشیم. همه‌ی  
 ما می‌توانیم با انهد نکردن از شانس، بقدر با هرکس دیگری برای  
 سابع‌مان، کنترل را به دست گیریم اس در توانایی ماست که باعث  
 تغییر هر چیزی شویم. حای این که احازه دهیم تجارت دردناک گذشته  
 انرژی‌مان را تحلیل ببرید و موفقت‌مان را تخریب کنند، می‌توانیم از  
 ان‌ها برای نامین سوختی استفاده کنیم که برای ایجاد تعبیرات مثبت  
 و سازنده می‌خواهیم.

## اهداف

همان‌طور که قلن گفتم، اثر مرکب همیشه فعال است و همیشه شما  
 را به جایی خواهد برد ولی سوال این است که به کجا؟ شما می‌توانید

اس بروی بی‌نایان را مهار کند و باعث شود که شما را به ماورای  
ارزوهایی‌تان برسد ولی باید بداند کجا می‌خواهید بروید و در ارزی چه  
اهداف، رویاها و مقاصدی هستید.

وقتی در مراسم خاکسپاری مری دیگرم «بل حی مایر» بودم،  
توانگری و تنوع زندگی‌اش را به یاد آوردم به انداره‌ی ده نفر، موفقیت  
کسب کرد، تجربه به دست آورد و به دیگران کمک کرد. آگاهی از  
فوت او باعث شد که من تعداد و انداره‌ی اهدافی را که برای خودم در  
نظر گرفته بودم، دوباره ارزیابی کنم اگر بل اس جا بود، به ما می‌گفت:  
«اگر به آن پیسرفتی که هم خواهان اس هستید و هم توانایی‌اش را  
دارید، دست پیدا نکرده‌اید، فقط به این خاطر است که اهداف‌تان را  
به روشی تعریف نکرده‌اند» یکی از به یاد ماندنی‌ترین جملات او که  
اهمیت اهداف را به ما یادآوری می‌کند، این است: «هر آن‌چه را که  
شما به وضوح تصور می‌کنید، مسافانه ارزی می‌کنید، خالصه به آن  
اعتقاد دارید و با شور و شوق براساس آن عمل می‌کنید... به‌ناچار باید  
اتفاق بیفتد.»

یکی از مهارت‌هایی که بیش‌ترین سهم را در  
ایجاد فراوانی در زندگی‌تان داشته، اس است که  
چگونه به صورتی ابربخش اهدافی را تعریف و به  
آنها دست پیدا کنیم. وقتی قدرت خلافت‌تان را  
روی یک هدف به خوبی تعریف شده، سازماندهی  
و متمرکز می‌کنید، چیزی تقریباً جادویی اتفاق  
می‌افتد. این موضوع را به کرات دیده‌ام: موفق‌ترین  
آدم‌های دنیا به این دلیل به موفقیت رسیده‌اند که  
چشم‌اندازشان را ترسیم کرده‌اند. شخصی که هدف  
و انگیزه‌ای شفاف، الزام‌آور، برانگیزاننده و سوران  
دارد، حتا کسانی را که جزو بهترین‌ها هستند،  
همیشه شکست خواهد داد.

برای کشف و  
تعریف بخش‌هایی  
که ممکن است  
در آنها نیاز  
به تنظیم یا  
اصافه کردن  
اهداف‌تان داشته  
باشید، می‌توانید  
از پرسش‌نامه‌ی  
ارزیابی زندگی در  
بخش ضمیمه‌ها  
استفاده کنید.

نوعین اهداف، چگونه عمل می‌کند: معمای «راز» آشکار می‌شود  
 شما فقط حیرتهایی را می‌بینید، تجربه می‌کنید و به دست می‌آورید  
 که در جست‌وجوی‌شان هستید اگر ندانید دنبال چه هستید، مطمئن  
 نباشید به آن نمی‌رسید. ما به طور ذاتی مخلوقاتی جست‌وجوکننده‌ی  
 هدف هستیم معز ما همیشه در تلاش است با جهان درونی را با آن چه  
 که در جهان درونی‌مان می‌بینیم و انتظار داریم، تطبیق دهد. بنابراین،  
 وقتی به معرکات دستور می‌دهید در جست‌وجوی حیرتهایی باشد که  
 خواهند‌شان هستند، شروع به دیدن آن‌ها می‌کند. در واقع، مقصود  
 آرزوهای شما احتمالاً همیشه در اطراف‌تان وجود داشته، اما ذهن و  
 چشمان‌تان برای دیدن آن باز نبوده است.

این همان سیوهایست که قانون حاذبه طبق آن عمل می‌کند قانون  
 حاذبه، یک خدوی مرموز درونی که به نظر می‌رسد، نیست، بلکه بسیار  
 ساده‌تر و عملی‌تر از آن است.

ما به شما با میلیاردها محرک حسی (سمعی، بصری و فیزیکی) از  
 اطلاعات بیرون می‌سوزیم برای آن که خودمان را در دنیای خود حفظ  
 کنیم. ۹۹.۹ درصد از آن‌ها را نادیده می‌گیریم و فقط آن‌هایی را واقعاً  
 می‌بینیم، می‌شنویم و تجربه می‌کنیم که ذهن‌مان روی آن‌ها متمرکز  
 می‌کند به همین خاطر است که وقتی به چیزی «فکر» می‌کنید، به  
 نظر می‌رسد آن را به ظاهر معجزه‌آسایی به زندگی‌تان فرامی‌خواند. در  
 واقع، شما الان فقط چیزی را می‌بینید که از قبل در آن جا وجود داشته  
 است شما واقعاً آن را به زندگی‌تان جذب می‌کنید. آن‌ها از قبل در  
 آن جا و در دسترس شما بوده‌اند و شما فقط افکار‌تان را متمرکز کردید  
 و ذهن‌تان را برای دیدن آن‌ها هدایت کردید.

درست است؟ این موضوع احساس اسرارآمیز و مبهم نیست، در واقع،  
 کاملاً منطقی است. حالا، با این درک جدید، هر چیزی که ذهن‌تان به  
 آن فکر می‌کند و همه‌ی فکرهای انشائی در مس آن ۹۹.۹ درصد فضای  
 باقی‌مانده، همایی‌ست که ذهن‌تان روی آن متمرکز خواهد کرد.

اس یک مثال پیش پا افتاده است (حون خیلی بدیهی و درست است!) موقع خرید یک ماشین جدید، باگهان آن مدل را همه جا می‌بینید، درست است؟ به نظر می‌رسد که هزاران دستگاه از آن در خیابان‌ها تردد می‌کنند، در حالی که دیروز آن‌جا نبودند. ولی آیا این موضوع واقعیت دارد؟ البته که نه. آن‌ها در تمام مدت همان‌جا بودند، ولی شما به آن‌ها توجه نمی‌کردید. بنابراین، آن‌ها واقعاً برای شما وجود نداشتند، تا وقتی توجه‌تان را به آن‌ها معطوف کردید.

وقتی اهداف‌تان را تعیین می‌کنید، چیزی جدید را برای جست‌وجو و تمرکز به مغزتان می‌دهید. این موضوع شبیه این است که به ذهن‌تان حتم‌های جدیدی می‌دهید تا از طریق آن‌ها همه‌ی مردم، رویدادها، مکالمات، منابع، ایده‌ها و حقایقی که شما را احاطه کرده است، ببیند. با اس دید جدید (برنامه‌ی درونی) ذهن‌تان شروع می‌کند به تطبیق دادن محیط خارج با آن چیزی که از درون حلی خواهان‌اش هستید؛ یعنی هدف‌تان به همس‌سادگی‌ست بعد از اس که آشکارا هدف‌تان را تعیین کردند. در اس که چگونه جهان را تجربه می‌کند و ایده‌ها، فرصت‌ها و دیگران را به ری‌دگی‌تان فرا می‌خواند، نقاوسی عمیق به وجود می‌آید.

در یکی از مصاحبه‌های‌ام با براین بررسی، او اس موضوع را این‌طور توضیح داد: «اسان‌های موفق، اهداف حلی صریح و شفاف دارند. آن‌ها می‌دانند کی‌رسند و دنبال کی‌رسند آن‌ها اهداف‌شان را می‌نویسند و برای به دست آوردن‌شان برنامه‌ریزی می‌کند. آدم‌های ناموفق، اهداف‌شان را مثل سله‌ای که در یک قوطی سرگردان است، در سرشان حمل می‌کنند؛ ما می‌گوئیم هدفی که روی کاغذ نوشته نشده است، صرفن یک خیال محض است. همه، خیال‌هایی در سر دارند؛ ولی آن خیال‌ها مثل فسگ‌هایی بدون باروت هستند. بدون هدف‌های مکنون، آدم‌ها نیرشان به سنگ می‌خورند و همین موضوع، نقطه‌ی شروع برای رسیدن به اهداف‌تان است.»

پیشنهاد می‌کنم همین امروز وقت بگذارید و فهرستی از مهم‌ترین



اهداف‌تان را بسویسند. بوضه می‌کنم در همه‌ی جنبه‌های زندگی‌تان و به فقط جنبه‌ی کسب‌وکار یا مالی، اهدافی را در نظر بگیرید. از تمرکز کردن روی فقط یکی از جنبه‌های زندگی‌تان طوری که دیگر جنبه‌ها را نادیده بگیرید، برحذر باشید. چون بهای سنگینی را برای این کار خواهید پرداخت به سمت موفقیت کامل در تمام جنبه‌های زندگی قدم بردارید و به تعادل در آن جنبه‌های زندگی برسید که برای‌تان مهم هستند، جنبه‌هایی مثل کسب‌وکار، مسائل مالی، سلامتی، رفاه و خوشبختی، معنویت، خانواده و روابط خانوادگی و شیوه‌ی زندگی.

برای کمک‌گرفتن  
در تعیین  
اهداف مشخص  
و معنی‌دار،  
می‌توانید به  
پرسش‌نامه‌ی  
تعیین اهداف در  
بحث ضمیمه‌ها  
مراجعه کنید.

### به چه کسی تبدیل خواهید شد

حلی از آدم‌ها، وقتی دنبال رسیدن به اهداف جدید هستند، می‌پرسند: «حلی چیست، من هدف‌ام را پیدا کردم، حالا برای این‌که به آن برسم، باید چه کارهایی انجام دهم؟» این سوال بدی نیست، ولی اولین سوالی نیست که باید به آن جواب داده شود سوالی که باید از خودمان بپرسیم این است که «باید به چه کسی تبدیل شوم؟» احتمالی آدم‌هایی را می‌سازند که به نظر می‌رسد همه‌ی کارهای درست را انجام می‌دهند، ولی هنوز هم ناسخی را که دنبال‌اس هستند، به دست نیاورده‌اند؛ درست است «حرا» یکی از حشرهایی که حیم را ن به من یاد داد این بود که: «اگر بزرگ‌تر می‌خواهید، باید انسان بزرگ‌تری شوید. موفقیت چیزی نیست که نصیب‌اش کنید. چیزی که نصیب‌اش می‌کند، از شما فرار می‌کند؛ مثل تلاش برای نصیب پروانه‌ها موفقیت چیزی است که آن را حذب می‌کند؛ آن هم با شخصی که به آن تبدیل می‌شوید»

وقتی اس فلسفه را درک کردم، در زندگی و بشرفیت شخصی‌ام تحولی اساسی اتفاق افتاد وقتی محرد بودم و می‌خواستم همسر دلخواهم

را پیدا کنم، فهرستی از ویژگی‌ها و خصوصیت‌هایی که می‌خواستم همسر ایده‌آل‌ام داشته باشد، روی کاغذ نوشتم. بیش از ۴۰ صفحه را به توصیف او با حریانی دقیق و تفصیلی اختصاص دادم، شخصیت، منش، ویژگی‌های اصلی، نگرش‌ها و فضاها، اسب به رنگی، خانواده، فرهنگ، ترکیب اندامی و حیایات موهای اس. مفصل نوشتم که زندگی‌مان به چه صورتی خواهد بود و چه کارهایی را با هم انجام خواهیم داد. بعد، از خودم پرسیدم: «باید چه کار کنم تا حسن دحری را پیدا کنم؟» ممکن بود هنوز هم مثل بعضی آن پروانه عمل کنم. در عوض، به آن فهرست نگاه کردم و به فکر فرو رفتم که انا خودم همان ویژگی‌ها را دارم یا نه. انا هر مشخصه‌ای را که انتظار دارم همسرم داشته باشد، خودم دارم؟ از خودم پرسیدم: «چس رنی، دسال چه مردی خواهد بود؟ باید چگونه باشم تا برای چنین رنی حداب به نظر برسم؟» حدود ۴۰ صفحه را هم به توصیف همه‌ی ویژگی‌ها، مشخصه‌ها، رفتارها، نگرش‌ها و خصوصیات که لازم بود خودم داشته باشم، اختصاص دادم. بعد، تمام تلاش‌ام را کردم تا به آن ویژگی‌ها برسم و حیان شخصیتی بشوم حدس می‌زید چه سد؟ جواب داد! انگار او از نوشته‌های آن کاغذ حان گرفت و مقابل‌ام ظاهر

شد. همسرم جورجیا، دقیقن همان حری‌سب که برای تعیین من برای خودم توصیف کرده و در جست‌وجوی‌اش بودم؛ حیا در کوحک‌ترین حزیات راه‌اس این بود که باید برای خودم روشن می‌کردم که باید به چه کسی تبدیل شوم تا زنی با خصوصیات او را جذب کنم و بعد، تلاش کنم تا به آن برسم.

برای تعیین عادت‌های بد و عادت‌های جدید ضروری برای تبدیل شدن و دسمایی به آن چه که می‌خواهید، به پرسش‌نامه‌ی ارزیابی عادت‌ها

### بهبود خودتان

سیار خب، بیایید فرایند رسیدن به هدف‌هایی را که برای‌تان مصمم هستید، برسمیم کنیم. این در بخش صمیمه‌ها مراجعه کنید.

فراسد، فراسد انجام دادن و در بعضی موارد، فرایند انجام ندادن است. ماعی که سن سما و هدفان فرار دارد، رفتار سماس. آیا لازم است انجام دادن کاری را موقوف کنید تا اثر مرکب، سما را به یک مارپیچ رو به باسی برد؟ به طور مسابه، باید انجام چه کارهایی را شروع کنید تا خط سیران را عوض کسد و در نتیجه در یک مسیر بهتر فرار بگیرید؟ در واقع، لارم است چه عادت‌ها و رفتارهایی را از زندگی‌تان حذف یا به آن اضافه کنید؟

زندگی شما فرمولی شبیه به این دارد:

شما ← انتخاب + رفتار + عادت + مرکب‌شدن = اهداف  
(تصمیم) (اقدام) (انجام مکرر) (زمان)

به همین خاطر، ضروری است که کشف کسد کدام رفتارها مسیر مسه‌ی به هدفان را مسدود و کدام رفتارها شما را در دسیایی به هدفان یاری می‌کنند.

ساید فکر کسد تمام عادت‌های بدیان را در کنترل دارید، ولی شرط می‌بدم نه استاده می‌کسد دوباره می‌گویم به همین خاطر است که نت‌کردن عادت‌ها، این قدر موثر است مطورم این است که، صادفانه می‌داسد هر روز چند ساعت به تماسای برنامه‌های بلونزون می‌نشینند؟ چند ساعت را صرف گوش دادن به شبکه‌های خبری می‌کنند یا چند ساعت را به شنیدن اهداف و دساوردهای دیگران در شبکه‌های ورزشی و مد اختصاص می‌دهند؟ می‌داسد رورانه چند لیوان نوشابه می‌نوشید؟ با چند ساعت را صرف انجام کارهای غیرضروری پشت کامپیوتر (فیس‌بوک، خواندن شایعات اینترنتی و...) می‌کنید؟ همان‌طور که در فصل قبل نوشتیم، اولین وظیفه‌تان این است که از نحوه‌ی رفتارهای‌تان باخبر شوید. در چه مواقعی غفلت کرده‌اید و عادت‌های بد ناخودآگاهی را به وجود آورده‌اید که باعث انحراف شما از مسیرتان شده است؟

چند وقت پیش، یک مدیرعامل موفق که همراه او در یک کمیته‌ی غیرانتفاعی همکاری می‌کردم، استخدام کرد تا برای بهبود بهره‌وری‌اش به او مشاوره دهد. او کارش را خیلی خوب انجام می‌داد ولی می‌دانست که می‌تواند زمان‌اش را بهینه‌سازی کند و با گرفتن کمی راهنمایی، بازدهی‌اش را بالا ببرد. از او خواستم تا فعالیت‌های‌اش را به مدت یک هفته ثبت کند و چیزی را موحه ندیم که خیلی زیاد می‌بینم: زمان باور نکردنی زیادی را صرف مرور اخبار می‌کرد؛ صبح‌ها ۴۵ دقیقه روزنامه می‌خواند، در مسیر رفتن به محل کارش ۳۰ دقیقه به اخبار رادیو گوش می‌داد، و همسر قدر زمان را هم در حین برگشتن از محل کارش به خانه صرف گوش‌دادن اخبار می‌کرد. حین کارش، حدس بار اخبار را از سایت یا هو چک می‌کرد (در مجموع حداقل ۲۰ دقیقه). وقتی به خانه می‌رسید، حین احوال‌پرسی و صحبت با خانواده‌اش، ۱۵ دقیقه بایانی اخبار محلی را تماشا می‌کرد بعد، قبل از خوابیدن، ۳۰ دقیقه اخبار ورزشی گوش می‌داد و ۳۰ دقیقه اخبار سانگاهی ساعت ده را می‌دید. هر روز در مجموع حدود ۳/۵ ساعت را صرف اخبار می‌کرد. او یک اقتصاددان یا تاجر نبود با شغلی بداشت که زندگی یا مرگ‌اش به جدیدترین اخبار بستگی داشته باشد. زمانی را که او صرف انواع گوناگون رسانه‌های خبری می‌کرد خیلی سش‌تر از چیزی بود که لازم داشت تا یک رأی‌دهنده‌ی آگاه یا یک عضو فعال جامعه باشد یا حتا منافع شخصی‌اش را افزایش دهد. درحقیقت، او اطلاعات باارزش خیلی کمی را از برنامه‌هایی که انتخاب می‌کرد، به دست می‌آورد. بنابراین، پس چرا او روزانه حدود ۴ ساعت را صرف اخبار می‌کرد؟ این فقط یک عادت بود. به او توصیه کردم رادیو و تلویزیون‌اس را خاموش کند، اشتراک روزنامه‌اش را لغو کند و از فیده‌های RSS استفاده کند تا به کمک آن‌ها بتواند تنها اخباری را انتخاب و دریافت کند که فکر می‌کند برای کسب و کارش مهم هستند یا این‌که متناسب با علایق شخصی‌اش باشند. با انجام این کار، بلافاصله ۹۵ درصد از پارازیت‌های ذهنی و



ایلاف‌کننده‌های زمانی‌اش کم‌سود حالا می‌توانست هر روز در کم‌تر از ۲۰ دقیقه تمام خبرهایی را که برای‌اش مهم بودند، مرور کند. این تغییر به او اجازه داد که آن ۴۵ دقیقه‌ی صبح (زمان رفتن به محل کارش) و آن یک ساعت عصر را به فعالیت‌های مولد و کارآمدی اختصاص دهد. من ورزش، گوش کردن به فایل‌های آموزشی و الهام‌بخش، مطالعه، برنامه‌ریزی، آماده‌سازی و گذراندن زمان بیش‌تر و باکیفیت‌تر با خانواده‌اش به من گفت هرگز چنین استرس کمی را تجربه نکرده بود (احساس منفی زیاد شما را مضطرب می‌کند) و هیچ‌وقت باروحیه‌تر و متمرکزتر از حالا نبوده است. تغییری کوچک و ساده در یک عادت، باعث یک جهش بزرگ و رو به جلو در تعادل و بهره‌وری شما!

حتی، حالا بوبت شماست یک دفترچه‌ی کوچک بردارید و سه هدف اصلی‌تان را بنویسید. حالا فهرستی از عادت‌های بدی را یادداشت کنید که بسرف‌تان در هر یک از آن سه عرصه را از بین می‌برند. **تک‌تک‌شان را بنویسید.**

عادت‌ها و رفتارها هرگز دروغ نمی‌گویند اگر چیزی که می‌گویند با چیزی که انجام می‌دهند، فرق داشته باشند، من چیزی را باور می‌کنم که شما هر بار انجام می‌دهید اگر بگویند دنبال سلامتی هستید، اما زیر ناخن‌های‌تان سبزه و کتف‌ناشد، من آن سبزه‌ی و کتفی را باور می‌کنم اگر بگویند بهبود شخصی در اولویت شماست اما جای کتاب خواندن، زمان بس‌تری را صرف بازی با انکس‌باکس‌تان کنید، من انکس‌باکس را باور می‌کنم اگر بگویند یک حرفه‌ای متعهد هستید، اما دیر و بدون آمادگی حاضر شوید، رفتارهای هر بار شما را لو می‌دهد، می‌گویند خانواده‌تان اولویت اصلی شماست، ولی اگر آن‌ها در نفوهم کاری شلوغ‌تان جایی نداشته باشند، پس واقعاً در اولویت شما نیستند. به فهرست عادت‌های بدی که نوشته‌اید، نگاهی کنید. این همان واقعیت وجودی شماست. حالا باید تصمیم بگیرید آیا همین خوب است یا می‌خواهید تغییرش دهید.

بعد به آن فهرست، عادت‌هایی را اضافه کنید که لازم است کسب کنید. وقتی آن عادت‌ها را طوری تمرین کنید که در طول زمان مرکب شوند، باعث می‌شوند که شکوه‌مندانه به اهداف‌تان برسید. نباید موقع بهیبه‌ی این فهرست با قضاوت‌کردن و بسیمانی انرژی‌تان را هدر دهید. این لیست درباره‌ی این است که نگاهی هوشیارانه به چیزهایی داشته باشید که می‌خواهید بهبود یابید به هر حال، من در انجام این کار به شما کمک خواهم کرد. باید آن عادت‌های بد و تخریب‌کننده را ریشه‌کن کنم و جای‌شان عادت‌های جدید، مثبت و سالم بکاریم.

### تغییردهندگان بازی:

#### پنج استراتژی برای ریشه‌کن کردن عادت‌های بد

شما عادت‌های‌تان را یادگرفته‌اید. بنابراین، می‌توانید فراموش‌شان کنید. اگر می‌خواهید کشتی زندگی‌تان را در یک مسیر جدید حرکت دهید، اول باید لنگر عادت‌های بد که شما را سگین و رمن‌گر کرده است، از جا بکنید. کلید کار این است که بروی حرای‌تان را چنان قدرتمند سازید که مبل شما به خوشبودی آبی را در هم بشکند. برای این کار، یک استراتژی جدید می‌خواهید. فهرستی که در ادامه می‌آید استراتژی‌های محبوب من هستند:

#### ۱. کشف محرک‌ها

به فهرست عادت‌های بدتان نگاه کنید و تعیین کنید چه چیزی هرکدام را تحریک می‌کند. چیزی را کشف کنید که من به آن «چهار سوال بزرگ» می‌گویم و پشت هر عادت بدی قرار گرفته‌اند؛ چه کسی، چه چیزی، چه وقتی و چه جایی؛ مثل:

■ ابا وقتی که کنار شخص خاصی هستید، احتمال‌اش بیش‌تر می‌شود که نوشیدنی الکلی بیش‌تری مصرف کنید؟

■ آیا در روز، زمان خاصی هست که انگار مجبورید یک چیر شیرین بخورید؟

■ چه احساسات و هیجاناتی هستند که بدترین عادت‌های شما را تحریک می‌کنند؛ استرس، خستگی، خشم، عصبانیت، درماندگی؟

■ چه وقت‌هایی آن هیجانات را تجربه می‌کنید؟ با چه کسی هستید، کجا هستید یا در حال انجام چه کاری هستید؟

■ چه موقعیت‌هایی عادت‌های بد شما را بر می‌انگیزند؛ نشستن داخل ماسین‌تان، قبل از جلسات بازبینی عملکرد، ملاقات با خویشاوندان سببی؟ همایش‌ها؟ موقعیت‌های اجتماعی؟ موافعی که در خطر جسمی قرار دارید؟ ضرب‌الاجل‌ها؟

■ نگاهی دقیق‌تر به روزه‌های روزمره‌تان داشته باشید. وقتی از خواب بیدار می‌شوید، زمان قهوه خوردن یا ناهار خوردن یا وقتی بعد از یک روز کاری طولانی به خانه می‌رسید، معمولن چه می‌گویید؟

دوباره، دفترچه‌تان را بردارید و محرک‌های‌تان را یادداشت کنید. همس کار ساده، به بهایی اگاهی شما را به شدت زیاد می‌کند. البته، این هم‌دی کاری نیست که باید انجام دهید، چون همان‌طور که قبلاً بحث کردیم، افراش اگاهی‌تان از عادت‌های بد، برای از بین بردن‌شان کافی نیست.

## ۲. پاک‌سازی خانه

خانه‌تان را کامل پاک‌سازی کنید. منظورم به معنی واقعی کلمه است. اگر می‌خواهید نوشدنی الکلی را کنار بگذارید، باید قطره قطره‌اش را از خانه‌تان حذف کنید (و از ویلای‌تان، البته اگر دارید). باید از جام‌ها و وسایل زینتی و تجملی که موقع مصرف نوشیدنی‌های الکلی از آن‌ها استفاده می‌کنید، خلاص شوید. اگر می‌خواهید نوشیدن قهوه را کنار بگذارید، قهوه‌سازتان را جمع کنید و آن کیف پر از قهوه‌تان را به همسایه‌ی خواب‌آلودتان بدهید. اگر در تلاشید که مخارج‌تان را

محدود کنید، وقت نگذارید و هرگونه کاتالوگ یا پیشنهادی که به صندوق پستی خانه‌تان و با ای‌میل‌تان می‌آید، کسل کنید. با این کار دیگر حتا بیاری به جمع‌آوری و ریختن آن‌ها در سطل رباله هم ندارید. اگر می‌خواهید غذاهای سالم‌تری بخورید، قفسه‌ی آشپزخانه‌تان را از همه‌ی انواع غذاهای ناسالم خالی کنید و خریدن‌شان را متوقف کنید. این حرف‌ها را هم نگذارید کنار که فقط به این دلیل که خودتان نمی‌خواهید آن غذاها را مصرف کنید، عادلانه نیست که دیگر اعضای خانواده‌تان را هم از خوردن‌شان منع کنید. به من اعتماد کنید. دیگر اعضای خانواده‌تان هم بدون آن غذاهای ناسالم بهر خواهد بود. آن‌ها را به خانه‌تان نیاورید و از هر چیزی که عادت‌های بدتان را فعال می‌سازد، خلاص شوید

### ۳. جایگزین کردن

یک بار دیگر به فهرست عادت‌های بدتان نگاه کنید. چگونه می‌تواند آن‌ها را تعییر دهید که دیگر این‌قدر مضر نباشند؟ آیا می‌توانید آن‌ها را با عادت‌های سالم‌تر جایگزین کنید یا این‌که می‌توانید کاملن آن‌ها را رها کنید؟ برای همیشه.

همه‌ی کسانی که من را می‌شناسند، می‌دانند عاشق این هستم که بعد از غذا، چیزی شیرین بخورم. اگر در خانه‌مان بسنی داشتم باشیم، این حبز شیرین به سه اسکوپ بستنی با تکه‌های موز (۱۲۵۵ کالری) تبدیل می‌شود. در عوض، من این عادت بد را با دو شکلات هرشی (۵۰ کالری) جایگزین کرده‌ام. با این کار هنوز هم آن علاقه به خوردن چیز شیرین را ارضا می‌کنم، بدون این‌که محبور باشم ساعتی اضافی را روی تردمیل صرف کنم فقط به این دلیل که دوباره به وزن طبیعی‌ام برگردم.

خواهرزن من، عادت داشت موقع تماشای تلویزیون غذاهای ترد و شور بخورد. او به صورت ناخودآگاه یک چیپس خانواده‌ی کامل را به تنهایی می‌خورد. بعد فهمید چیزی که واقعن از آن لذت می‌برد، احساس تردی



در دهان‌اش بود و تصمیم گرفت این عادت بد را با خوردن تکه‌های هویج، کرفس و کلم بروکی جایگزین کند. او همان احساس لذت‌بخش را داشت و در همان زمان، متخصص تغذیه‌اش هم خوردن سبزیجات را به او توصیه کرده بود.

شخصی که قبلن برای من کار می‌کرد، عادت داشت روزانه ۸ تا ۱۰ نوشابه‌ی رژیمی بنوشد (این عادت بدی‌ست!) به او توصیه کردم که این عادت بد را با آب گازدار و اضافه کردن لیموی تازه یا آب‌لیمو یا آب برتقال تازه جایگزین کند. او حدود یک ماه این کار را انجام داد و البته بی‌برد که حتا آب گازدار هم نمی‌خواهد و آن را با آب ساده جایگزین کرد.

سرگرم این بازی شوید و ببینید چه رفتارهایی را می‌توانید جایگزین یا حذف کنید یا این‌که تغییرشان دهید.

#### ۴. آرام شروع کنید

من نزدیک اقیانوس آرام زندگی می‌کنم. هر وقت می‌خواهم برای شنا وارد آب شوم، اول، غوزک یا‌های‌ام را با شرایط جدید وفق می‌دهم، بعد، آرام‌آرام در آب راه می‌روم تا آب به زانوهای‌ام برسد. بعد، کمر و قفسه‌ی سینه و همه‌ی این‌ها قبل از این است که کاملن خودم را در آب غوطه‌ور کنم. بعضی‌ها سریع در آب شرجه می‌زنند و تمام‌اش می‌کنند؛ خوس به حال‌شان، ولی من این‌طوری نیستم. دوست دارم راه‌ام را به داخل آب، آرام طی کنم و این موضوع احتمالن به خاطر آسیب روحی باقی‌مانده از دوران کودکی‌ام است که در استراتژی بعدی توضیح‌اش می‌دهم. در مورد بعضی از عادت‌های دیرینه و با دوام، شاید موثرتر باشد که قدم‌های کوچکی بردارید تا به آرامی، آن‌ها را از بین ببرید. ممکن است دهه‌ها آن عادت‌ها را تکرار، تقویت و نهادینه کرده باشید و بنابراین عاقلانه است که برای رهاکردن‌شان، به خودتان کمی وقت دهید و هر از چند گاهی فقط یک قدم بردارید.

حند سال بس، دکر به همسر م گف باید کافین را برای چند ماه از رژیم غذایی اس حذف کند هر دوی ما عاشق قهوه بودیم، بایران حالا که او باید اس موضوع را تحمل می‌کرد، فکر کردم این کار فقط وقتی عادلانه است که با هم این کار را انجام دهیم. اول، نصف نصف عمل کردیم، یعنی برای یک هفته ۵۰ درصد قهوه‌ی بدون کافین و ۵۰ درصد قهوه‌ی معمولی مصرف کردیم. هفته‌ی بعد، به‌کن از قهوه‌ی بدون کافین استفاده کردیم. بعد، یک هفته چای بدون کافین ارل‌گری مصرف کردیم و پس از آن به چای سبز بدون کافین روی آوردیم. یک ماه طول کشید تا به آن نقطه برسیم، ولی حتا یک لحظه هم از این حذف کافین رنجی متحمل نشدیم؛ نه سردرد، نه خواب‌آلودگی و نه هیچ حس دیگری. هر چند اگر اس کار را ناگهانی انجام می‌دادیم، فکر نمی‌کنم موفق می‌شدیم.

### د. یا بهرید

همه‌ی آدم‌ها با یک روس یکسان موفق نمی‌شوند. پژوهش‌گران کشف کرده‌اند برای بعضی از آدم‌هایی که می‌خواهند بفرانی را در شوه‌ی زندگی‌شان ایجاد کنند، اسان بر است که حتلی از عادت‌های بدن‌شان را یک‌باره عوض کنند یک متخصص قلب و عروق بستگام، دکر دین اورنس، بی‌برد که می‌تواند بسیاری‌های فنی سرفه‌ی آدم‌ها را، بدون بخور دارو با عمل جراحی و در واقع با ایجاد تعرات چشمگیر در سبک زندگی‌شان بهر کند او کشف کرد که آن‌ها اغلب اس کار را اسان بر می‌دانند که به یک‌باره فرس با همه‌ی عادت‌های بدن‌شان حداحاطلی کنند او تعدادی از آن‌ها را به یک دوره‌ی آموزشی دعوت کرد که در آن عداهای حرب و با کسرول دلا را با یک رژیم غذایی بسیار کم‌حرب جایگزین می‌کرد اس برنامه شامل ورزش (بلندکردن آن‌ها از بخت‌های‌شان، ساده‌روی و اهسته دودن) و درضمن، تکنیک‌های کاهش اسرس و دیگر عادت‌های سلامنی قلب بود شگفت‌انگیر بود که

کمتر از یک ماه، این بیماران یاد گرفتند آن عادت‌های بد مادام‌العمرشان را رها کنند و عادت‌های جدید را بپذیرند. آن‌ها به این کارشان ادامه دادند تا بعد از یک سال سلامتی شگفت‌انگیزی را تجربه کردند. شخص، این موضوع را یک استثنای می‌دانم، نه قاعده، اما شما خودتان باید بفهمید که کدام اسراتری به بهرس‌نکل برای‌تان موثر واقع می‌شود.

در کودکی، همراه خانواده‌م به کمی کنار دریاچه‌ی رولینز رفته بودیم. این دریاچه در منطقه‌ای د کالفرنیای شمالی قرار داشت و آب آن از ذوب شدن برف رسته‌کوه‌های بالای د ساحل سامی می‌شد. آب دریاچه به طرز وحشتناکی سرد بود در مدتی که آن‌ها بودند، هر روز بدرم اصرار می‌کرد در آن دریاچه‌ی قطبی اسکی روی آب کنم. تمام روز، نگران این درخواست ترساک بدرم بودم. من عاشق اسکی روی آب بودم؛ ولی از رفتن به داخل آن آب خیلی سرد نفرت داشتم. یک تضاد منافع معمولی؛ البته نه این خاطر که از هم تمکک نمی‌شدید.

بدرم مطمئن می‌شد که من هرگز بونام را از دست بدهم و بعضی وقت‌ها خودش من را داخل آب هل می‌داد. بعد از چندین تابییه‌ی مشقت‌بار شبیه به سرمازدگی، به دمای آب عادت می‌کردم و بعد از آن، آب برای‌ام سرزنده‌کننده و شادی‌بخش می‌شد. انتظار من از رفتن داخل آب، از خود واقعیت بدتر بود. وقتی بدن‌ام با آب مانوس می‌شد، دیگر اسکی روی آب یک تجربه‌ی لذت‌بخش بود، ولی با این حال، باز هم این چرخه‌ی ترسیدن و آرام‌سیدن را در رورهای بعد تجربه می‌کردم.

آن تجربه‌ی دوران کودکی، به این موضوع بی‌شباهت نیست که به طور ناگهانی یک عادت بد را حذف کنیم یا تغییر دهیم. شاید برای مدت کوتاهی، این موضوع مسقت‌بار یا حداقل ناخوشایند باشد. ولی درست مثل بدن که از طریق فرایند هوموستازی (خودپایداری) با یک محیط جدید سازگار می‌شود، ما یک توانایی مشابه برای تطبیق و سازگاری با تغییرات رفتاری ناآشنا داریم و معمولن می‌توانیم سریع، خودمان را به صورت روانی و فیزیولوژیکی با شرایط جدید سازگار کنیم.

بعضی وقت‌ها آهسته به آب ردن، حواب نمی‌دهد و باید برید داخل آب. می‌خواهم همین حالا از خودتان پرسید: «در چه مواردی باید به آهستگی شروع کنم؟ و در چه مواردی لازم است که آن برش بزرگ را انجام دهم؟ در چه مواردی از رنج و سختی فرار می‌کنم در حالی که درون خودم می‌دانم اگر سریع وارد عمل سوم، حتی زود با شرایط جدید سازگار خواهم شد؟»

یکی از شرکای فلی من برادری داشت که حرفه‌اش اب‌خو می‌نوشید، عربده می‌زد و مثل یک دائم‌الحمز زندگی می‌کرد همراه باها، حسن شام، بعد از شام و در کل زمان آخر هفته نوشیدنی الکلی می‌نوشید. روزی او در مراسم عروسی یکی از هم‌کلاسی‌های سابق‌اش در دانشگاه شرکت کرد و برادر دوست‌اش را دید که با این که ده سال بزرگ‌تر از هر دوی آن‌ها بود، اما ده سال جوان‌تر به نظر می‌رسید! دید که او شاد بود، می‌خندید، لذت می‌برد و در مراسم عروسی، از او احساس سرزندگی و شادابی تراوس می‌کرد؛ از آن احساس‌هایی که خودش سال‌ها آن را تجربه نکرده بود. در همان لحظه تصمیم گرفتم دیگر هرگز فطره‌ای نوشیدنی الکلی ننوشد. یک تصمیم‌انی، به همین سادگی، دیگر هیچ وقت! و الان بیش از سس سال است که به آن تصمیم پای‌بند است. وقتی باید عادت بدی را در خانه تغییر دهم، با احتیاط و آهسته عمل می‌کنم، اما در زندگی حرفه‌ای‌ام، بی‌برده‌ام که شرحه‌ی بزرگ به مراتب موثرتر است. خواه، وارد یک کسب‌وکار جدید شوم یا با مشتری‌ها، شرکا یا سرمایه‌گذاران جدید سر و کار داشته باشم، معمولن به آهستگی عمل کردن، با آن هم‌خوانی ندارد. هر بار که به دریاچه‌ی رولینز فکر می‌کنم، می‌دانم که ابتدا، دردناک خواهد بود، اما یادم می‌آید که در زمانی اندک، نشاط‌آور و روح‌بخش خواهد شد و به آن سختی موقت می‌ارزد.

### بازرسی عادت‌های بد

به شما توصیه نمی‌کنم که همه‌ی چیزهای بد را از زندگی‌تان حذف



کند در پس‌تر موارد، اعتدال و میانه‌روی خوب است. ولی چگونه می‌توانید تسخیر دهنید که آیا یک عادت بد بر شما مسلط شده است یا نه؟ من این کار را با بررسی عادت‌های بدم انجام می‌دهم. هر از چندگاهی یکی از عادت‌های بدم را انتخاب می‌کنم و بررسی می‌کنم تا مطمئن شوم که در رابطه‌مان با هم، هنوز هم من حرف اول را می‌زنم یا نه. عادت‌های بد من، نوشیدن قهوه، خوردن بستنی، نوشیدن نوشابه و دیس قسم است. قبل و سواس بستنی خوردن‌ام را برای‌تان توضیح دادم وقتی این موضوع به نوشابه می‌رسد، دوست دارم مطمئن شوم که از یک لبان لذت می‌برم، نه عرق‌شدن در یک عادت بد.

تقریباً هر سه ماه، یکی از عادت‌های بدم را انتخاب می‌کنم و برای ۳۰ روز از آن دوری می‌کنم (این موضوع احتمالاً از ناوهای کانولیک من است) من عاشق این موضوع هستم که به خودم بابت کم هنوز هم ریسک و مسئول عادت‌های خودم هستم خودتان این کار را امتحان کنید یک عادت بد را انتخاب کنید، جبری که در آن میانه‌روی و اعتدال را رعایت می‌کنید است می‌دانید که مابقی مقابل بهتر بودن‌تان است، و خودتان را به یک سفر ۳۰ روزه دعوت کنید اگر متوجه شدید که این واقعاً سخت است ۳۰ روز از آن بزرگتر کنید، ممکن است بی‌سرور از این را دارد که آن را دلیل از زندگی‌تان حذف کنید.

### نفس‌دهندگان بازی:

#### شش اسیرانری برای ایجاد عادت‌های خوب

حالا که کمک کردیم عادت‌های بدی که شما را به مسیر استباه می‌برد، حذف کنید، لازم است انتخاب‌ها، رفتارها و سرانجام، عادت‌های جدیدی ایجاد کنیم که در بهایب، شما را در مسیر رسیدن به بزرگ‌ترین آرزوهای‌تان قرار می‌دهند. حذف یک عادت بد، یعنی برجیدن یکی از روبه‌های‌تان ایجاد عادت‌های جدید و گرامد، مجموعه‌ای از مهارت‌های کاملی متفاوت می‌خواهد شما در واقع درحی را می‌کارید، آن را اساری

می‌کنید، به آن کودک می‌دهید و اطمینان پیدا می‌کنید که درست ریشه کرده است. انجام این کارها، تلاش، زمان و ممارست می‌خواهد. در ادامه فهرستی از تکنیک‌های مورد علاقه‌ام برای ایجاد عادت‌های خوب را برای تان توضیح می‌دهم.

کارشناس خبره‌ی رهبری، جان سی ماکسول، گفته است: «شما نمی‌توانید زندگی‌تان را تغییر دهید مگر آن‌که حره‌هایی را تغییر دهید که هر روز انجام‌شان می‌دهید. رار موفقیت شما در روبه‌های رورمره‌بان نهفته است.» طبق پژوهش‌های انجام شده، لارم است یک رفتار جدید را ۳۰۰ بار انجام دهید تا بتوانید آن عادت جدید را به یکراری ناحوداگاه تبدیل کنید؛ که این حدود یک سال تمرین رورانه است! حوشحانه، همان‌طور که درباره‌اس صحبت کردیم، می‌دانیم بعد از سه هفته تمرکز سخت‌کوشانه، شانس بیش‌تری برای ایجاد یک عادت جدید در زندگی‌مان داریم. یعنی اگر برای سه هفته‌ی اول، رورانه نوجه و نژهای را به یک عادت جدید داشته باشیم، شانس خیلی بیش‌تری خواهیم داشت که آن را به یک روبه‌ی مادام‌العمر تبدیل کنیم.

واقعیت این است که شما ممکن است یک عادت را در یک ثانیه تغییر دهید یا این‌که حتا بعد از ده سال هنوز هم در تلاش باشید تا آن را ریشه‌کن کنید. اولس باری که یک بخاری داغ را لمس کردید، فوری بی‌بردید که هرگز این کار عادت‌تان نمی‌شود! آن سوک و درد آن‌قدر شدید بود که برای همیشه اگاهی‌تان را عوض کرد؛ شما فهمیدید که برای باقی عمرتان، وقتی اطراف یک بخاری داغ هستید، باید مواظب باشید. کلیدش این است که ملتفت باقی بمانید اگر واقعن می‌خواهید یک عادت خوب را حفظ کنید، مطمئن شوید حداقل روری یک بار به آن توجه می‌کنید و این‌طوری، موفقیت شما بسیار محتمل‌تر خواهد بود.

### ۱. خودتان را برای موفقیت آماده نگه دارید

هر عادت جدیدی باید با زندگی و شیوه‌ی زندگی‌تان مطابق باشد.

اگر به عصوت یک باشگاه ورزشی درآید که ۳۰ مایل با خانه‌تان فاصله دارد، شما به آن جا نخواهید رفت. اگر عصرها وقت ورزش کردن دارید اما آن باشگاه ورزشی ساعت ۶ غروب تعطیل شود، مطمئن برای شما مناسب نیست. باشگاهی که انتخاب می‌کنید باید نزدیک و مناسب باشد و با زمان‌بندی‌تان هم متناسب. اگر می‌خواهید غذاهای سالم‌تری بخورید و وزن‌تان را کم کنید، مطمئن شوید که یخچال و آسرخانه‌تان با انتخاب‌های سالم پر شده‌اند. می‌خواهید مطمئن شوید وقتی دچار گرسنگی بیماروری می‌شوید، سراغ هله‌هوله‌ها نمی‌روید؟ در کشوی صبر کارتان، آجیل و میان‌وعده‌های سالم نگه دارید. بدترین راه برای برطرف کردن گرسنگی، استفاده از کربوهیدرات‌های حالی‌ست. یکی از استراتژی‌هایی که من استفاده می‌کنم، همراه داشتن پروتئین است. من یکشبه‌ها یک سبد از تکه‌های مرغ می‌پزم و بسته‌بندی می‌کنم و برای هفته‌ی آینده از آن‌ها استفاده می‌کنم.

یکی از عادت‌های خیلی بد و مخرب من، اعتیاد به ای‌میل است. حدی می‌گویم، محض حنده بگم. اگر مراقب نباشم، هر روز ممکن است ساعت‌های متمادی را با سسل عظیم ای‌میل‌هایی تلف کنم که برای‌ام ارسال می‌شوند برای اتحاد عادت جدیدم که هر روز فقط سه بار ای‌میل‌های‌ام را چک کنم. همدی هسدارهای دریافت ای‌میل را خاموش کرده‌ام و وقتی در یکی از آن باره‌های رمایی اختصاص داده شده برای خواندن ای‌میل بسیم، برنامه‌ی دریافت ای‌میل‌های‌ام را کامل می‌بندم. من باید اطراف آن گرداب رمایی، دیوار می‌ساختم تا مبادا برای تمام روز در آن گرفتار شوم.

## ۲. به اضافه کردن فکر کنید، نه کم کردن

وفتی برای مجله‌ی موفقیت با مونتل ویلیامز مصاحبه می‌کردم، او گفت به خاطر بیماری بدی که به آن مبتلاست؛ بیماری ام‌اس، رژیم بسیار دقیقی را می‌گذرانند. مونتل خود را با چیزی به نام «اصل افزودن»

وفق داده بود من فکر می‌کنم این اصل برای هرکسی با هر هدفی، ابزاری فوق‌العاده اثربخش است.

برای من توضیح داد: «این اصل در این باره نیست که نلانی کنید چیزی را از رژیم غذایی‌اش حذف کنید، بلکه در این باره است که چه چیزی را اضافه و حذف می‌کنید» این اصل، معنای برای زندگی او شده است. حای این که فکر کند محور است خودش را از چیزی محروم با آن را از رژیم غذایی‌اش حذف کند «می‌توانم همراهی، شکلات یا لسیات بخورم» به چیزهایی فکر می‌کند که می‌تواند حذف آن‌ها کند «امروز می‌خواهم سالاد، سبزیجات بخورم و آب‌نار به‌جای نان» او تمرکز و شکم‌اش را با چیزهایی پر می‌کند که می‌تواند بخورد، بنابراین دیگر به چیزهایی که نمی‌تواند بخورد، توجه یا استیلاقی ندارد. حای تمرکز روی چیزهایی که باید از آن‌ها صرف‌نظر کند، به چیزهایی فکر می‌کند که می‌تواند به زندگی‌اش اضافه کند. نتیجه‌ی این کار، خیلی قدرتمند است.

یکی از دوستان من خواست عادت بدش در تلف کردن وقت خیلی زیاد پای تلویزیون را از سر برد. برای کمک به او پرسیدم اگر سه ساعت وقت اراد داشته باشد، دوست دارد چه کارهایی انجام دهد. گفت با بچه‌های‌اش بیشتر بازی می‌کند در ضمن از او خواستم یک سرگرمی که همیشه آن را دوست داشته است، انتخاب کند. انتخاب‌اش عکاسی بود. او به خرید رفت و همه‌ی تجهیزات لازم برای عکاسی و ویرایش پیترفته‌ی عکس را تهیه کرد و این باعث شد با تادمانی به گردش‌های زیادی با خانواده‌اش برود تا بتواند از بچه‌های‌اش عکس‌هایی فوق‌العاده بگیرد. بعد، ساعت‌هایی در شب، آن عکس‌ها را ویرایش می‌کرد و با کنار هم قراردادن‌شان، نمایش اسلایدی و آلبوم عکس برای خانواده‌اش درست می‌کرد. آن‌ها زمان زیادی را با هم سپری می‌کردند، می‌خندیدند و با هم خاطراتی به یادماندنی درست می‌کردند. او چون خیلی روی فرزندانش و نیز عکاسی تمرکز کرده بود، دیگر وقت یا



اشتیاق‌اش را نداشت که شب‌ها بنشیند و تلویزیون تماشا کند. پی برد به این خاطر روی تلویزیون تمرکز کرده بود که تماشای تلویزیون یک راه فرار ذهنی آسان از مشغله‌های کاری روزانه‌اش بود. با جایگزینی تماشای تلویزیون با عادت جدید بازی کردن با فرزندان و عکاسی کردن، اشتیاقی قدرتمندانه‌تر و بازدهی خیلی بیش‌تری را تجربه کرد.

چه چیزهایی را می‌توانید به زندگی‌تان «اصافه کنید» تا به کمک آن‌ها تجربیات زندگی‌تان را غنی‌تر کنید؟

### ۳. کارهای‌تان را به دیگران بگویید: اجرای یک نمایش عمومی از مسوولیت‌پذیری

یک مقام دولتی را در حال سوگند کاری‌اش تصور کنید. «من سوگند می‌خورم که...» و بعد، سخنانی‌اش را این‌طور ادامه می‌دهد که چگونه به قول‌های کمپین انتخاباتی‌اش عمل می‌کند. وقتی مقابل رسانه‌های عمومی سوگند می‌خورد و قول می‌دهد، می‌داند که مسوول و جواب‌گوی هر کاری خواهد بود که او را از قول‌های‌اش دور می‌کند و برای هر پسرفتی در راه رسیدن به اهداف‌اش، تحسین می‌شود.

آیا می‌خواهید آن عادت جدید را در خودتان نهادینه کنید؟ از ناظر کبریا بخواهید که مراقب شما باشد تا وجود این همه رسانه‌های اجتماعی که امروزه در دسترس هستند، اس کار هرگز به این راحتی نبوده است. داستان خانومی را شنیده‌ام که تصمیم می‌گردد با وبلاگ‌نویسی درباره‌ی هر سستی که خرج می‌کرد، کنترل مسائل مالی‌اش را به دست گیرد. اعضای خانواده، دوستان و خیلی از همکاران‌اش، عادت خرج کردن او را دنبال می‌کردند و به خاطر چشم‌های زیادی که او را زیر ذره‌بین داشتند، درباره‌ی مسائل مالی‌اش بسیار مسوولیت‌پذیرتر و منظم‌تر شد.

یک بار برای کمک به یکی از همکاران‌ام در ترک سیگار، به همه‌ی اعضای شرکت گفتم: «گوش کنید! زلدا تصمیم گرفته سیگار کشیدن را ترک کند! این فوق‌العاده نیست؟ همین الان آخرین سیگارش را

کشید!» بعد، یک تقویم دیواری بزرگ را بیرون از اتاق‌اش قرار دادم. او هر روزی که سیگار نمی‌کشید، یک ضربدر بزرگ قرمز رنگ روی تقویم می‌زد. همکارانش متوجه شدند و شروع کردند به تشویق او تا این‌که ضربدرهای بزرگ قرمز رنگ تقویم را پُر کردند. زلدا نمی‌خواست شرمنده‌ی آن تقویم، همکاران و خودش شود و شکست بخورد، بنابراین سیگار را ترک کرد.

به خانواده‌تان بگویید. بگذارید دوستان‌تان بداند. روی فیس‌بوک و توییتر بنویسید. بگویید نغیر کرده‌اند و از این به بعد، شما رئیس خودتان هستید.

#### ۴. یک همراه موفقیت پیدا کنید

حیزهای خیلی کمی هستند که به قدرتمندی دو آدمی باشند که بازوهای‌شان را در هم قفل کرده‌اند و به سمت هدف مشابهی گام برمی‌دارند. برای این‌که احتمال موفقیت‌تان را بالا ببرید، یک همراه موفقیت پیدا کنید، کسی که موقع نهادینه کردن یک عادت جدید، وقتی وسوسه می‌شوید به عادت قبلی‌تان برگردید، شما را مسوولیت‌پذیر نگه خواهد داشت. من خودم کسی را دارم که به آن «همراه موفقیت» می‌گویم. هر جمعه، ساعت ۱۱ صبح، ما با هم یک مکالمه‌ی تلفنی ۳۰ دقیقه‌ای داریم که در آن بیروزی‌ها، شکست‌ها، اصلاحات و افسوس‌های‌مان را مطرح می‌کنیم و از طرف مقابل بازخوردی را می‌خواهیم که نیاز است و همدیگر را مسوولیت‌پذیر نگه می‌داریم. شما هم ممکن است برای پیاده‌روی‌ها، دویدن‌ها، رفتن به باشگاه ورزشی یا بحث و تبادل کتاب‌های بهبود شخصی به یک همراه موفقیت احتیاج داشته باشید.

#### ۵. رقابت و رفاقت

برای برانگیختن روحیه‌ی رقابتی و غوطه‌ور کردن خودتان در یک عادت جدید، هیچ چیزی مثل یک رقابت دوستانه نیست. در یکی از

مصاحبه‌های‌ام با دکتر مهمب‌اور، او به من گفت: «اگر مردم هر روز فقط هزار قدم بس‌تر بردارند، زندگی‌شان را دگرگون خواهند کرد» ویدئو بلاس، سهام‌دار عمده‌ی محله‌ی موفقیت، رقابتی به راه انداخت که در آن با استفاده از قدم‌سنج، تعداد قدم‌های آدم‌ها را سمارس می‌کرد کارمندان در تیم‌هایی سازماندهی شدند و با هم رقابت کردند تا مشخص شود کدام تیم قدم‌های بیش‌تری برمی‌دارد برای‌ام حیرت‌آور بود که می‌دیدم آدم‌هایی که با قبل از این برای سلامتی یا نفع شخصی‌شان ورزش نمی‌کردند، ناگهان شروع کردند به ساده‌روی‌های طولانی؛ چهار، پنج یا شش مایل در روز! موقع بهار در محوطه‌ی پارکسگ ساده‌روی می‌کردند وقتی یک تماس تلفنی طولانی (کنفرانس تلفنی) داشتند، ناگهان آن‌ها را می‌دیدید که با گوسی‌های بلند همراه‌شان راه می‌رفتند! به خاطر این رقابت، آن‌ها راه‌هایی پیدا کردند که فعالیت‌های‌شان را بیش‌تر کنند قدم‌های همه ردیابی می‌شد و همه می‌توانستند ببینند چه کسی ساکن است و چه کسی در حرکت. بعد از قدم‌ها هر روز بیش‌تر می‌شد.

با این حال، به محض این‌که رقابت تمام شد، واقع شگفت‌زده شدم که دیدم تعداد قدم‌ها کاملن کم شد؛ سنس از ۶۰ درصد فقط یک ماه پس از پایان رقابت. وقتی رقابت دوباره شروع شد، تعداد قدم‌ها سریع، افزایش پیدا کرد. همه‌ی چیزی که لازم بود، کمی رقابت برای روس‌نگه داشتن موتور آدم‌ها بود. یک حس اجتماعی شگفت‌انگیز در آن‌ها به وجود آمد و تجربه و دوستی را در مراودات‌شان به اشتراک گذاشتند. چه نوع رقابت دوستانه‌ای را می‌توانید با دوستان، همکاران یا هم‌تیمی‌های‌تان سازماندهی کنید؟ چگونه می‌توانید رقابتی مفرح و یک روحیه‌ی رقابتی را به عادت‌های جدیدتان تزریق کنید؟

### ۶. جشن بگیرید!

کار مداوم بدون تفریح و سرگرمی، سربازان را کسل و بی‌حوصله

می‌کند و این آغازی برای سرپیچی از فرمان است. در طول مسیر باید زمان‌هایی برای جشن‌گرفتن و لذت‌بردن از بعضی دستاوردها و سرورهای تان وجود داشته باشد. شما نمی‌توانید با سختی کشیدن و بدون هیچ یاداشی، به راه‌تان ادامه دهید. شما باید جوایزی هر چند کوچک پیدا کنید که هر ماه، هر هفته یا هر روز به خودتان بدهید؛ حتی چیزی خیلی کوچک برای قدردانی از خودتان به خاطر چسبیدن به یک رفتار جدید. شاید زمانی برای قدم‌زدن به خودتان بدهید، در وان حمام لم دهید یا چری را فقط برای سرگرمی بخوانید. برای مراحل مهم‌تر و بزرگ‌تر، یک وقت ماساژ برای خودتان رزرو کنید یا در رستورانی که دوست دارید، شام بخورید.

### تغیر، سخت است

چیزی وجود دارد که ۹۹ درصد آدم‌های شکست‌خورده و آدم‌های موفق در آن مشترک هستند؛ همه‌ی آن‌ها از انجام‌دادن کارهای مشابه نفرت دارند. تفاوت در این است که آدم‌های موفق، آن کارها را به هر حال انجام می‌دهند. تغیر، سخت است. به همین خاطر است که مردم عادت‌های بدشان را عوض نمی‌کنند و خیلی از آن‌ها، ناگام و ناخوش می‌شوند. به هر حال، چیزی که من را درباره‌ی این واقعیت بیش‌تر راغب می‌کند این است که اگر تغیر راحت بود و همه آن را انجام می‌دادند، برای من و شما خیلی سخت‌تر می‌شد که سرتر از دیگران باشیم و آدم‌های فوق‌العاده موفق شویم. معمولی بودن، راحت است. غیرمعمولی بودن چیزی است که شما را از ابوه مردم جدا خواهد کرد.

همیشه خوشحال می‌شوم وقتی می‌دانم انجام کاری دشوار است. چرا؟ چون می‌دانم خیلی‌ها آن را انجام نمی‌دهند، بنابراین، برای من آسان‌تر خواهد بود که جلوی توده‌ی مردم گام بردارم و هدایت‌شان را به عهده بگیرم. من عاشق حرف‌های دکتر مارتین لوتر کینگ هستم که عالمانه گفته است: «معیار شناخت یک انسان، موضع او در زمان آسایش و



آسودگی نیست، بلکه موضع او در گیر و دار چالش‌هاست.» وقتی با وجود دشواری، طاقت‌فرسایی و مشقت، انجام کاری را ادامه می‌دهید، آن وقت است که بهود موردنظران را کسب می‌کنید و در رقابت با دیگران نتایج بهتری به دست می‌آورید اگر کاری سخت، پردردسر یا ملال‌آور است، خب باشد. فقط انجام‌اش دهید آن قدر به انجام‌دادن آن ادامه دهید که حادوی اثر مرکب پاداشی سخاوتمندانه به شما بدهد

### صبور باشید

وقتی با موضوع ریشه‌کن کردن عادت‌های بد قدیمی و شروع عادت‌های جدید سر و کار دارید، یادتان باشد که صبور باشید. اگر نیست، سی یا چهل سال یا بیش‌تر را صرف تکرار رفتارهایی کرده‌اید که حالا سعی در تغییرشان دارید، باید انتظار داشته باشید مدت زمان طولانی و تلاش زیادی را صرف کنید تا اس که ساج نهانی نمایان شوند مطالعات علمی نشان داده‌اند الگوهای فکری و رفتاری که بارها تکرار شده‌اند، چیزی به نام شمار عصبی ایجاد می‌کند که مجموعه‌ای از نورون‌های عصبی متصل‌شده به هم هستند و الگوهای فکری یک عادت خاص را حمل می‌کند. بوجه، عادت را بده می‌کند و بی بوجه‌مان را منوجه یک عادت می‌کنیم، شمارهای عصبی را فعال می‌کنیم و اندیشه‌ها، آرزوها و کارهای مرتبط با آن عادت را اراد می‌کنیم خوشحانه، معر ما معطف است اگر بوجه به آن عادت بد را منوقف کنیم، آن شمارها ضعیف می‌شوند و بی عادت‌های جدیدی را شکل می‌دهیم، با هر تکرار، شمارهای جدید را عمیق‌تر می‌کنیم با سرانجام بر شمارهای قبلی غلبه کنند.

ایجاد عادت‌های جدید (و شکل‌دادن شمارهای جدید در معز) کاری زمان‌بر است. صبور باشید. اگر از مسیرتان منحرف شده‌اید، به خودتان بیایید (خودتان را سرزنش نکنید) و دوباره به مسیر درست برگردید. اشکالی ندارد. همه‌ی ما اشتباه می‌کنیم فقط دوباره تلاش کنید و

استراتژی دیگری را امتحان کنید؛ تعهد و پایداری‌تان را تقویت کنید. وقتی به تلاش‌تان ادامه دهید، نتایج بزرگی می‌گیرید. حالا که صحبت از نتایج شد، بد نیست بدانید فصل بعد، جایی‌ست که ما شروع می‌کنیم به جدا شدن از بقیه؛ همان جایی که تکانش بزرگ شکل می‌گیرد. با همه‌ی تلاش‌های منظمی که از اصول سه فصل اول کتاب به کار بسته‌اید، این جا جایی‌ست که پادشاه‌تان را می‌گیرید؛ پاداشی بزرگ!

### به خدمت گرفتن اثر مرکب

#### خلاصه‌ی گام‌های عملی

■ سه مورد از بهترین عادت‌های‌تان را تعیین کنید؛ همان‌هایی را که از مهم‌ترین هدف‌تان پشتیبانی می‌کنند. سه مورد از عادت‌های بدتان را تعیین کنید، عادت‌هایی که شما را از رسیدن به مهم‌ترین هدف‌تان دور می‌کنند. سه عادت جدید را تعیین کنید که لازم است پرورش دهید تا شما را در مسیر رسیدن به مهم‌ترین هدف‌تان قرار دهد. می‌توانید از پرسش‌نامه‌ی ارزیابی عادت‌ها در بخش ضمیمه‌ها استفاده کنید.

■ انگیزه‌های اصلی‌تان را تعیین کنید. کشف کنید چه چیزی شما را برای رسیدن به نتایج بزرگ ترغیب می‌کند و تحریک‌شده نگه می‌دارد. می‌توانید از پرسش‌نامه‌ی ارزیابی ارزش‌های اصلی در بخش ضمیمه‌ها استفاده کنید.

■ بروی چرای‌تان را پیدا کنید. اهدافی دقیق، الزام‌آور و برانگیزاننده برای خودتان تعیین کنید. می‌توانید از پرسش‌نامه‌ی تعیین اهداف در بخش ضمیمه‌ها استفاده کنید.



## فصل چهارم: تکانش

می‌خواهم یکی از دوستان بسیار خوبام را به شما معرفی کنم. این دوست که به بیل گیتس، استیو جابز، ریحارد برانسون، مایکل جردن، لانس آرمسترانگ، مایکل فلس و خیلی از آدم‌های فوق‌العاده موفق دیگر خیلی نزدیک است، حنا انری روی زندگی‌تان می‌گذارد که هیچ چیز دیگری چنین انری ندارد. می‌خواهم شما را با نکاس آشنا کنم، با همان‌طور که دوست دارم صدای‌اش بزنم. «تکانش بزرگ». بدون شک، تکانش بزرگ یکی از قدرتمندترین و مرموزترین سروهای موفقیت است. تکانس را نمی‌توانید ببینید با احساس کنید، ولی وقتی به آن دست پیدا کنید، خودتان متوجه حضورش می‌شوید. نمی‌توان انتظار داشت که تکانس در هر موقعیتی از راه برسد، ولی وقتی خودش را نشان داد، وای! تکانس بزرگ می‌تواند شما را برتاب کند به سکوی موفقیت. وقتی تکانس را همراه خود دارید، دیگر تقریباً هیچ راهی وجود ندارد که کسی بتواند به شما برسد.

به خاطر شروع این فصل هجان‌زده هستم. وقتی ایده‌های مطرح‌شده در ادامه‌ی این فصل را به کار گیرید، نتیجه‌ی نهایی‌تان هزاران بار بیش‌تر از هزینه‌ای خواهد بود که برای خرید این کتاب پرداخته‌اید. جدی می‌گویم، این ایده‌ها بزرگ و مهم هستند!

### مهار قدرت تکانش بزرگ

اگر فیزیک دوره‌ی دبیرستان یادتان باشد (حنمن یادتان است، نیست؟)، قانون اول نیوتن را به یاد می‌آورید که به آن قانون اینرسی هم گفته می‌شود: اجسام ساکن، تمایل به سکون دارند؛ مگر این‌که نیروی خارجی بر آن‌ها



اعمال شود. اجسام متحرک تمایل دارند به حرکت‌سان ادامه دهند، مگر این‌که چیزی مانع تکانش آن‌ها شود. به عبارت دیگر، خوره‌های تلویزیون تمایل دارند که خوره‌ی تلویزیون باقی بماند. آدم‌های موفق یعنی کسانی که به آهنگ موفقیت دست یافته‌اند، با حدیث به تلاش‌شان ادامه می‌دهند و در نهایت به موفقیت‌های حلی بس‌تری می‌رسند.

ایجاد تکانش، راحت نیست، ولی به محض این‌که آن را به وجود آوردید، باید مراقب باشید! ایا در دوران کودکی‌تان باری چرخ‌وفلک یادتان مانده؟ با چند نفر از دوستان‌تان دور هم جمع می‌شدید و به سحی چرخ‌وفلک را می‌چرخانید و بعد، همان‌طور که مشغول چرخاندن چرخ‌وفلک بودید، آواز می‌خواندید. شروع کار، همیشه کند بود و سحی اولس قدم، یعنی به حرکت در آوردن چرخ‌وفلک ساکن، همیشه سحی‌ترین مرحله بود. محور بودید آن را بکشید و هل دهید، چهره‌تان در هم می‌رفت و دله و شکایت می‌کردید و با تمام وجود تلاش می‌کردید. اولس به نظر می‌رسید که این‌طوری موفق می‌شوید. در نهایت، پس از تلاش زیاد و طولانی، موفق می‌شدید به آن کمی سرعت دهید و همراهش بدوید. با وجود این‌که آن را به حرکت درآورده بودید (و دوستان‌تان با صدای بلند تشویق‌تان می‌کردند)، برای این‌که به سرعت دلخواه برسید، مجبور بودید با سرعت بیش‌تری بدوید و همان‌طور که با تمام قدرت می‌دویدید، آن را بشت سرتان بکشید. سرانجام، موفق می‌شدید! روی چرخ و فلک می‌پریدید و به دوستان‌تان ملحق می‌شدید و از برخورد باد با صورت‌تان و نماشای دیبای اطراف که تبدیل به دایره‌های رنگی شده بود، لذت می‌بردید. بعد از مدتی، وقتی سرعت چرخ‌وفلک کم می‌شد، بیرون می‌پریدید و دوباره همراه آن می‌دویدید تا سرعت‌اش بیش‌تر شود و دوباره روی آن بپرید. به محض این‌که چرخ‌وفلک به سرعت مناسب می‌رسید و به تکانش کافی دست می‌یافت، در حرکت نگه‌داشتن آن آسان می‌شد.

پذیرش و اتخاذ هر تغییری به همین صورت است. شما با برداشتن یک قدم کوچک و انجام یک عمل در هر زمان، شروع می‌کنید و پیشرفت‌تان،

آرام و آهسته است، اما به محض این که عادت تازه شکل گرفته‌تان، شروع به تاثیرگذاری کرد، تکانس بزرگ هم به شما ملحق می‌شود و موفقیت و نتایج‌تان به سرعت مرکب می‌شوند، شکل (۸) را ببینید.



شکل (۸) دست‌یافتن به تکاش بزرگ، وقت و انرژی می‌خواهد، اما وقتی به آن دست پیدا کنید، موفقیت و نتایج‌تان به سرعت مرکب می‌شوند

وقتی یک موشک فضاییما به آسمان برتاب می‌شود، اتفاقی مشابه رخ می‌دهد. شاتل فضایی در چند دقیقه‌ی اول پرواز، نسبت به زمان باقی‌مانده از سفرش، سوخت بیش‌تری مصرف می‌کند. چرا؟ چون محبور است بر نیروی کششی جاذبه‌ی زمین غلبه کند. وقتی این کار را انجام داد، می‌تواند به راحتی در مدار زمین شناور بماند. قسمت سخت ماجرا، جداشدن فضاییما از زمین است. روش‌های قدیمی و رفتارهای شرطی گذشته، درست مثل اینرسی خرخوفلک یا کشش جاذبه‌ی زمین هستند. هر چیزی فقط می‌خواهد در حالت فعلی‌اش باقی بماند برای شکستن اینرسی و به حرکت درآوردن خود جدیدتان، انرژی خیلی زیادی می‌خواهید. اما وقتی به تکاش مناسب برسید، تقریباً شکست‌ناپذیر می‌شوید و خیلی سخت است که متوقف شوید و با این که در آن لحظه به مراتب کم‌تر تلاش می‌کنید، با این حال نتایج بهتر و بزرگ‌تری به دست می‌آورید.

ایا تا به حال شگفت‌زده نشده‌اید که چرا افراد موفق، به موفقیت‌های

بسی تری می‌رسد، نرومندان، نرومندان می‌شوند. آدم‌های خوشحال، خوشحال‌تر... و آدم‌های درس‌ساز، درس‌ساز می‌آورند؟  
 آن‌ها به نکاتش دست نزنند و وقتی به نکاتش برسند، بی‌وقفه شما را جلو می‌برد.

اما تکانش در هر دو سمت این معادله عمل می‌کند و می‌تواند به نفع شما یا علیه‌تان باشد از آنجایی که اثر مرکب همیشه مؤثر است، اگر عادت‌های بدی به حال خودشان رها شوند، سروی ایجاد می‌کند که شما را به فقر سرایت و عواقب سوم عرفان کنترل می‌فرستد. این همان چیزی است که در فصل اول کتاب، دوست‌مان برد بحریه‌اش کرد با چند عادت بد کوچک، ۳۳ بود به ورس اضافه شد و به خاطر تکانش منفی ناشی از آن عادت‌های بد، در کار و زندگی رندوبی‌اش، مشکلات و اضطراب فراوانی برای‌اش به وجود آمد بدون بررسی می‌گوید احسان ساکن می‌خواهند ساکن باشند، این جایی است که اثر مرکب علیه شما عمل می‌کند. هرچه زمان پس‌تری را روی کارانه بنشیند و سربل‌ها و برنامه‌های بدی را بنامد، بنشیند و حرکت کردن برای‌تان سخت‌تر می‌شود پس بنشیند همین حالا شروع کنید!

حکایت می‌گویند تکانش را که راه زندگی‌تان فراهم‌اند، شما خودتان به وجودش می‌آورید. آن‌ها با انجام کارهایی که پس از این درباره‌شان صحبت کردیم، یعنی:

۱. انتخاب‌ها و تصمیم‌های جدید بر اساس اهداف و ارزش‌های اصلی‌تان.

۲. به کار پس از انتخاب‌ها از طریق رفتاری مثبت و سازنده.

۳. تکرار کافی از اقدامات و اعمال مثبت برای به وجود آمدن عادت‌های جدید.

۴. تبدیل روتین‌ها و رسم‌های رفتاری به کارهای منظم روزانه.

۵. بابت‌قدم و ناچار ماندن برای یک دوره‌ی به اندازه‌ی کافی طولانی.

بعد، تکانش بزرگ سرانجام می‌آید که اتفاق خیلی خوبی است! و شما

عملن توقف ناپذیر می‌شوید.

مانکل فلیس را نادان هست؟ همین ساگری که در المسک تابستانی ۲۰۰۸ بکن هست مدال طلای افسانه‌ی گرفت، چگونه اس کار را انجام داد؟ با کر و نلاس رناد همراه مریس س ناب بومن توانست در یک دوره‌ی دوازده ساله، استعدادها و مهارت‌های اس در این رشته را به‌یوت کند. آن‌ها رویه‌ها و رسم‌های رفتاری مشخصی را ایجاد کردند و نابداری و ساب را در عملکردهای اس گسترش دادند و همین موضوع، فلیس را برای گرفتن نکاس مناسب در زمان درست (باری‌های المسک) آماده کرد. این رابطه‌ی هم‌رسمی فلیس و بومن به خاطر بلندپروازی و بیش‌بیشی‌ندیری اس و گستره‌ای که دارد، یک‌حوره‌ای افسانه‌ای است. بومن حسان بباب و مداوم‌ی را در بمرساب به وجود آورده بود که یکی از سفاف‌ترین خاطرات فلیس این است که بومن به او اجازه داده بود تا بمربن اس را فقط ۱۵ دقیقه رودیر تمام کند با در مراسمی سرکت کند! فقط همین یک بار در دوازده سال! بعضی ندارد که فلیس در استخر شنا این قدر شکست ناپذیر شد!

احتمالن سما با یکی از دوستان اس ای‌یاد دارند. آنا با حالا به سر تکاملی که باعث حضور اس در حب‌های اس شده است، فکر کرده‌اند؟ سرکت ایل مدب‌ها قبل از عرصه‌ی ای‌یاد به بارار، وجود داس. در حالی که کامیوترهای مک همیشه طرفداران بسیار وفادار خود را داشته‌اند، آن‌ها هنوز هم بحس کوچکی از سهم بارار کامیوترهای شخصی را در دست دارند. ای‌یاد اولین ام‌بی‌تری بلر بارار بود؛ در واقع ایل دیر وارد این بازی شد. اما آن‌ها عواملی قدرتمند برای ادامه‌ی کار داسند: ثبات و نابداری در تلاش‌سان برای حفظ وفاداری مشتریان. تعهد سفاف و مستحکم برای کیفیت بالا، طراحی به‌ورانه و مینکرانه و کاربرد راحت. آن‌ها ام‌بی‌تری بمرهای سان را سادد، جذاب و با کاربرد راحت ساختند و از طریق کمپین‌های تبلیغاتی سرگرم‌کننده و مینکرانه به بازار عرضه‌اش کردند و موفق شدند! موفقیت‌سان خیلی‌ها را ناراحت کرد.



ولی آی‌یاد، موفقیت یک‌شبه نبود. در سال ۲۰۰۱ که اپل، آی‌یاد را عرضه کرد، آن‌ها از نرخ رشد درآمد ۳۰ درصدی سال قبل به نرخ منفی ۳۳ درصد رسیدند. سال بعد، یعنی سال ۲۰۰۲، بارهم نرخ رشد درآمدش منفی بود؛ منفی ۲ درصد در سال اما در سال ۲۰۰۳ نرخ رشدشان ۱۸ درصدی بود در سال ۲۰۰۴، نرخ رشد دوباره به حدود ۳۳ درصد رسید در سال ۲۰۰۵، آن‌ها به نکاس دست پیدا کردند و ایل یک‌باره به نرخ رشد درآمد ۶۸ درصدی رسید و در حال حاضر بیش از ۷۰ درصد از سهم بازار ام‌بی‌تری سر را در دست دارد همان‌طور که می‌دانید، از آن زمان نکاش بزرگ به آن‌ها کمک کرده است تا بر بازار تلفن‌های هوشمند (با آی‌فون) و بخش موسیقی دیجیتال (با آی‌تونز) حاکم شوند. در ضمن این نکاس باعث تجدید حیات و رشد در بازار اصلی‌شان یعنی کمپیوترهای شخصی شده است تا بودن نکاش بزرگ در کنارشان، باعث نمی‌گرم که در سایر بازارها هم توسعه پیدا کند. گوگل هم برای مدتی یک موتور جست‌وجوی کوچک بود و برای رنده‌ماندن می‌جنگید؛ اما امروز بیش از ۶۰ درصد سهم بازار جست‌وجوی اینترنتی را در اختیار دارد. یوتیوب، فضای به اشتراک‌گذاری ویدئو، در فوریه‌ی سال ۲۰۰۵ ایجاد شد و در نوامبر همان سال به طور رسمی راه افتاد. اما اصلی وب‌سایت بُردردیدی نبود تا این‌که برنامه‌ی کوتاهی که به صورت رنده از شبکه‌ی NBC بخش شده بود، در این وب‌سایت آپلود شد و خیلی از مردم برای دیدن آن برنامه به یوتیوب هجوم بردند. آن ویدئو به صورت ویروسی دیده شد و قبل از این‌که شبکه‌ی NBC تقاضا کند آن را از وب‌سایت‌شان بردارند، بیش از ۵ میلیون بازدیدکننده داشت. پس از آن، دیگر هیچ‌چیز نمی‌شد آن‌ها را گرفت؛ آن‌ها به نکاش دست پیدا کرده بودند. امروز، یوتیوب مالک بیش از ۶۰ درصد سهم بازار اشتراک ویدئوست! گوگل خودش را به دو بنیان‌گذار جوان یوتیوب رساند و ۱٫۶۵ میلیارد دلار برای خرید نکاش‌شان پرداخت!

مایکل فیس، ایل، گوگل و یوتیوب چه چیز مشترکی دارند؟ آن‌ها

قبل از دستیابی به تکانش و بعد از آن، کارهای مشابهی انجام می‌دادند. عادت‌ها، رویه‌ها، نظم و انضباط، و ثبات و پایداری‌شان کلیدهایی بودند که درهای تکانش را روی هر کدام‌شان باز کرد و وقتی تکانش بزرگ، خودش را به آن‌ها نشان داد، غیر قابل توقف شدند.

### قدرت رویه‌ها

بعضی از بهترین نیت‌ها و اهداف ما به این خاطر شکست می‌خورند که سیستم اجرایی مناسبی برای‌شان نداریم برای حل این مشکل، نگرش‌ها و رفتارهای جدیدتان باید در رویه‌های روزانه، هفتگی و ماهانه گنجانده شوند تا باعث تغییرات واقعی و مثبت شوند. یک رویه، عملی است که هر روز حتمن انجام‌اش می‌دهید، طوری که سرانجام مثل مسواک‌زدن یا بستن کمربند ایمنی، آن را به طور ناخودآگاه انجام دهید مثل بحث‌مان در فصل عادت‌ها، اگر هر عملی را که با موفقیت انجام می‌دهید، به دقت بررسی کنید، متوجه می‌شوید که احتمالن یک رویه را برای آن در پیش گرفته‌اید. این رویه‌ها با غیرارادی کردن و اثربخش کردن اعمال‌مان، تنش‌ها و فشارهای زندگی را کم و زندگی را آرام می‌کند. برای رسیدن به اهداف جدید و ایجاد عادت‌های جدید، لازم است رویه‌های جدیدی را برای پشتیبانی از اهداف‌تان ایجاد کنید.

هرچه هدف بزرگ‌تر باشد، رویه‌های‌مان باید سخت‌تر و شدیدتر باشند. تا حالا این سوال برای‌تان پیش نیامده است که چرا اردوگاه‌های آموزشی نظامی این قدر سخت هستند؛ جایی که وظایف نسبتن کوچکی مثل مرتب کردن تخت‌خواب، برق‌انداختن یوتین‌ها یا خردار ایستادن، بیش از حد مهم هستند؟ ایجاد رویه‌ها برای آماده کردن سربازان جهت مبارزه، از موثرترین روش‌هایی است که در آن سربازان عملکرد کارآمد، متمرکز و قابل اطمینان برای فشارهای شدید را به دست می‌آورند. این رویه‌های به ظاهر ساده که در دوره‌ی آموزش مقدماتی اجرا می‌شوند، آن قدر دقیق هستند که فقط در مدت هشت تا دوازده هفته، نوجوانان

در یک بار بخشی، پرسو و سلحه را به سربارانی با اعتماد به نفس، بی پروا و مأموریت‌ساز تبدیل می‌کند. رونه‌های آن‌ها از قدر خوب و دقیق سرس داده می‌شوند که آن سرباران جوان می‌توانند وسط استیجی جنگ هم، به طور عربری با دقت و طرافت عمل کنند. این سطح سدید مژس‌ها و تمرس‌ها، سرباران را برای انجام وظایف‌شان کامس آماده می‌کند؛ حتا در شرایط وجود خطر مرگ حتمی.

در حال حاضر، ممکن است اوضاع‌تان این قدر خطرناک نباشد، ولی اگر رونه‌های مناسب را در برنامه‌های‌تان نگجانید، پیامدهای این گونه زندگی کردن می‌تواند سخت و غیرقابل کسرل باشد. ایجاد رونه‌ای از کارهای منظم روزانه و قابل پس‌بینی، شما را برای پیروزی در میدان نبرد زندگی آماده می‌کند.

گفتار افسانه‌ای، حک نیکلاس، به دلیل رونه‌ی بیش از ضربه‌های‌اش معروف بود. او به یک نوع حرکت پای‌سد بود و قبل از هر ضربه انجام‌اش می‌داد؛ مجموعه‌ای از رونه‌های دهشی و جسمی که او را برای ضربه‌زدن، منبرگر و آماده می‌کرد. حک از سبب خوب شروع می‌کرد و بعد یک با دو نقطه پس خوب و هدف اصلی را استعاب می‌کرد. همان‌طور که در اطراف قدم می‌زد و به یک حرکت می‌زد، خوب کلف‌اش را به هدف مناسبی‌اش هم‌خط می‌کرد. باهایی‌اش را در موقعیت فرار نمی‌داد مگر این که احساس می‌کرد شانس برای ضربه‌زدن آماده است. بعد، حالت حاسی به خودش می‌گرفت. خوب گفت را عقب و جلو می‌برد و به هدف اصلی، هدف مناسبی و خوب کلف‌اش نگاه می‌کرد و آن کار را تکرار می‌کرد فقط بعد از انجام همدی‌اش مراحل بود که به خوب ضربه می‌زد. یک روان‌ساز در یکی از مهم‌ترین مسابقات لیگ، رمان بین سرون‌آوردن خوب کلف از کف و ضربه‌زدن به خوب نیکلاس را اداره‌گری و سب کرد. حدس می‌رشد چه سده به طاهر در هر ضربه، رمان‌سدهی رونه‌ی حک پس از یک سده تفاوت داشت. سگفت‌انگیز است! همان روان‌ساز، گرگ نورمن را در سگست بلخ‌اس در مسابقات

مسترز سال ۱۹۹۶ ارزیابی کرد. همان‌طور که مسابقه جلوتر می‌رفت، رویه‌ی قبل از ضربه‌هایش سریع و سریع‌تر می‌شد. این تغییر رویه‌ی او، رستم رفتار و ثباتش را کم می‌کرد و او هرگز نمی‌توانست تکانش لارم را به دست آورد. وقتی نورمن روبه‌اس را عوض کرد، عملکردش غیرقابل پیش‌بینی و نتایج‌اش بی‌ثبات و نامنظم شد.

بازیکنان راگبی هم برای روبه‌های پیش از ضربه‌های‌شان اهمیت زیادی قائل هستند، چون به آن‌ها اجازه می‌دهد تا با هراسان باری که در گذشته این کار را انجام داده‌اند، هم‌آهنگ شوند. قابل پیش‌بینی‌ست که بدون این روبه‌های قبل از ضربه، عملکردشان زیر فشار زمانی تا حد زیادی کم می‌شود. خلبان‌ها هم باید هم‌سره حک‌لیست پیش از پروازشان را کامل کنترل کنند. این حتماً شامل وقتی‌ست که هراسان ساعت گزارش پرواز تر کرده‌اند و هواپیما هم با عملکرد عالی از مقصد قلبی رسیده است، در این شرایط هم بار باید بدون استیسا حک‌لیست قبل از پرواز را کنترل کنند. این کار به‌تنها هواپیما را آماده می‌کند، بلکه مهم‌تر از آن، روی خلبان متمرکز می‌شود و او را برای عملکرد اتی آماده می‌کند.

همه‌ی آدم‌های موفق و صاحبان کسب‌وکاری که با آن‌ها همکاری کرده‌ام، علاوه بر عادت‌های خوب، برای انجام کارهای منظم روزانه‌شان، روبه‌هایی را به وجود آورده‌اند. این تنها راهی‌ست که هر یک از ما می‌توانیم به‌طور سیستمی‌پذیری رفتارمان را تنظیم و کنترل کنیم. راه دیگری برای این کار وجود ندارد. یک روبه‌ی روزانه که بر اساس عادت‌های خوب و کارهای منظم بنا شده است، چیزی‌ست که موفق‌ترین افراد را از بقیه جدا می‌کند. روبه‌ها، فوق‌العاده قوی هستند.

برای ایجاد روبه‌های مفید و موثر، اول باید تصمیم بگیرید می‌خواهید چه رفتارها و عادت‌هایی را در خودتان نهادینه کنید. چند لحظه وقت بگذارید و اهداف‌تان از فصل ۳ را مرور و بررسی کنید که این شامل رفتارهایی هم می‌شود که می‌خواهید اضافه یا کم کنید. حالا نوبت



سماست با به یک حک نیکلاس تبدیل سوید و بهرس رویه‌های پیش از صربه‌بان را صدا کند درباره‌ی حزیبایی هم که نیاز دارید آگاهانه عمل کند به محص اس که آن روبه را ایجاد کردید، مشن یک رویه‌ی صحگاهی، می‌خواهم تا اطلاع ثانوی آن را به طور کامل انجام دهید. وشنی از خواب بیدار شدید، بدون هیچ حرف و حدیثی انجام‌اش دهید. اگر کسی یا چیزی مانع‌تان بند، دوباره از اول شروع کنید و اراده‌تان را برای انجام آن کار، قوی کنید.

### پشتیبانی از روزهای تان

اگر می‌خواهید با تلاش‌های تان به موفقیت‌هایی در سطح جهانی برسید، کلیدش اس است که عملکردتان را حول روبه‌هایی در سطح جهانی بنا کنید بررسی با کنترل حبری که ممکن است در وسط بهر گری برای تان بند، می‌تواند سخت و حیا بیهوده باشد. وای بندس همیشه می‌تواند سبوه‌ی اعارکردن روزتان با به پایان رساندن اس کنترل کند من برای هر دوی ان‌ها روبه‌هایی دارم. در اس حیا همیشه مدی متفاهبی از هر کدام‌شان را با شما در میان می‌گذارم با هم انددهایی به شما داده‌ایم و هم به شما کمک کنم تا قدرت و اهمیت ایجاد رفت مدی حدی تان به سورت روبه‌های منظم را بهتر درک کند من اول، اهداف م را در دهن‌ام محسم می‌کنم و بعد، رفتارها و روبه‌های‌ام را بر اساس ان‌ها مطرحی می‌کنم شاید با به اسراک گذاشتن بعضی از حیرهایی که برای من عملی و موثر هستند، با اسنرازی‌هایی اسنا سوید که دوست دارید اسنجان‌شان کنند

### بیدار شوید و بدرخشید

روبه‌ی صحگاهی من میل آماده‌سازی قبل از صربه‌ی حک نیکلاس است و من را برای کل روز آماده می‌کند چون هر صبح انجام‌اش می‌دهم، در دهن‌ام حک شده است و لارم نسبت درباره‌اس فکر کنم.

آی فون من ساعت ۵ صبح (بعضی وقت ها ۵:۳۰) زنگ می زند و من دکمه ی یادآوری را می زنم. بعد، می دانم که هشت دقیقه وقت دارم. چرا هشت دقیقه؟ نمی دانم، از استیو جابز پرسید؛ او آی فون را این طوری برنامه ریزی کرده. در طول آن هشت دقیقه سه کار انجام می دهم. اول، به تمام چیزهایی فکر می کنم که قدردان شان هستم. می دانم که باید ذهن ام را برای فراوانی آماده کنم. وقتی روزتان را با احساس سپاس گذاری برای چیزهایی که دارید، شروع می کنید، نگاه، رفتار و پاسخ جهان به شما خیلی متفاوت خواهد بود. دوم، کاری را انجام می دهم که به نظر کمی عجیب می آید. هر روز به یک شخص ابراز محبت می کنم. تنها راه جلب عشق و محبت، دوست داشتن دیگران است. یکی از چیزهایی که من خیلی بیش تر می خواهم، عشق و دوست داشتن است. من با فکر کردن به یک نفر (هرکسی می تواند باشد. دوست، فامیل، همکار و...) خیلی مهم نیست) به او عشق و محبت می دهم و بعد، با تجسم تمام چیزهای خوبی که برای اش آرزو کرده ام، عشق و محبت ام را به سوی اش می فرستم. بعضی ها به این کار دعا می گویند اما من به آن می گویم نامه ی عاشقانه ی ذهنی. سوم، درباره ی هدف شماره یک زندگی ام فکر می کنم و سه کاری را انتخاب می کنم که همین امروز می توانم برای نزدیک شدن به آن انجام دهم. موقع نوشتن این مطلب، هدف شماره ی یک من، عمیق تر کردن عشق و صمیمیت در زندگی زناشویی ام است. هر روز صبح، سه کاری را برنامه ریزی می کنم که می توانم با انجام شان اطمینان پیدا کنم که هم سرم احساس عشق، احترام و زیبایی می کند. وقتی از خواب بیدار می شوم، قهوه سازم را روشن می کنم و در حالی که قهوه دم می کشد، حدود ده دقیقه حرکات کششی می کنم؛ حرکاتی که از برنامه ی دکتر اور انتخاب کرده ام. فهمیده ام تنها راهی که می توانم با آن حرکات کششی را در زندگی ام بیش تر بگنجانم، تبدیل شان به یک رویه است. من مجبور بودم تا این کار را در جایی از برنامه ام بگنجانم و زمان دم کشیدن قهوه، بهترین زمان ممکن بود.

بعد از انجام حرکات کششی، یک فنجان قهوه می‌ریزم و روی صندلی راحتی جرمی‌ام می‌نشینم. بعد، زنگ آی‌فون‌ام را برای ۳۰ دقیقه‌ی بعد تنظیم می‌کنم (به بیشتر، نه کمتر) و مطلبی مثبت و آموزشی می‌خوانم. وقتی موبایل‌ام زنگ زد، مهم‌ترین پروژه‌ام را برمی‌دارم و به مدت یک ساعت با تمرکز کامل و بدون حواس‌پرتی روی آن کار می‌کنم (توجه دارید که هنوز ای‌میل‌های‌ام را نخوانده‌ام). بعد از آن، هر صبح راس ساعت ۷، سراغ چیزی می‌روم که به آن ماموریت باربسی می‌گویم. من یک مجموعه اهداف تکرارشونده در بهوم رورانه‌ام دارم که هر روز پانزده دقیقه را به تنظیم مجددشان اختصاص می‌دهم. در اس زمان است که سه هدف اصلی یک‌ساله و پنج‌ساله، اهداف کلیدی آن فصل سال و اهداف اصلی هفتگی و ماهانه‌ام را بررسی می‌کنم. بعد، در مهم‌ترین بخش آن ماموریت بازبینی، سه مورد از مهم‌ترین و باارزش‌ترین اولویت‌های آن رورم را مرور یا تنظیم می‌کنم، یعنی از خودم می‌پرسم: «اگر امروز فقط همین سه کار را انجام دهم، کدام کارها هستند که بیش‌ترین و بهترین نتایج را در نزدیک‌شدن من به اهداف بزرگ‌ام به وجود می‌آورند؟» فقط بعد از آن است که ای‌میل‌ام را باز می‌کنم و مجموعه‌ای از وظایف و ماموریت‌ها را برای بقیه‌ی اعضای گروه‌ام می‌فرستم تا در آن روز پی‌گیری کنند. بعد، سربع، صندوق ای‌میل‌ام را می‌بدم و برمی‌گردم سراغ مهم‌ترین و باارزش‌ترین اولویت‌های آن روزم.

بقیه‌ی روز می‌تواند میلیون‌ها شکل متفاوت داشته باشد، ولی تا زمانی که رویه‌ی صبحگاهی‌ام را به دقت انجام دهم، بیش‌تر رفتارهای منظم کلیدی‌ام انجام می‌شوند، یعنی نسبت به آن که هر روزم را بدون برنامه یا حتا بدتر از آن با مجموعه‌ای از عادت‌های بد شروع کنم، کاملن آماده می‌شوم تا کارهای‌ام را در بالاترین سطح ممکن انجام دهم.

### رویا‌های شیرین

عصرها دوست دارم که «جمع‌بندی» کنم؛ این کاری‌ست که از جوانی

و پیش خدمتی در رستوران یادگرفته‌ام. قبل از آن که به حانه برگردیم، باید تمام رسیده‌ها، قبض کارت‌های اعتباری و پول‌های نقد را جمع می‌کردیم. همه‌ی حساب و کتاب‌ها باید درست و دقیق می‌بود؛ و گرنه مشکل بزرگی به وجود می‌آمد!

خیلی مهم است که عملکرد هر روزتان را جمع‌بندی کنید. در مقایسه با برنامه‌ی آن روزتان، اوضاع چطور پیش رفته است؟ چه کارهایی را لازم است به برنامه‌ی فردا منقل کنید؟ بر اساس اتفاقات آن روز، لازم است چه چیز دیگری را به برنامه‌ی فردا اضافه کنید؟ چه کاری دیگر مهم نیست و باید حذف شود؟ به‌علاوه، من دوست دارم هر ایده یا بینش جدیدی را که در طول روز کسب کرده‌ام، در دفتر وقایع روزانه‌ام ثبت کنم. تا حالا سش از چهل دفتر وقایع روزانه از ایده‌ها، بینش‌ها و استراتژی‌های باورنکردنی و شگفت‌انگیز جمع کرده‌ام. سرانجام، قبل از رختن به رخت‌خواب، حداقل ده صفحه از یک کتاب الهام‌بخش را می‌خوانم. می‌دانم که ذهن اسان بردازس آخرین اطلاعات مصرف‌شده پیش از خواب را ادامه می‌دهد، بنابراین می‌خواهم برای بیشرفت و بیشبرد اهداف و آرزوهای‌ام، توجه‌ام را روی چیزی مفید و سازنده متمرکز کنم. به همس سادگی! اتفاقات بد خیلی زیادی ممکن است در طول روز رخ دهند، ولی چون پشتیبان‌های ذهن‌ام را کنترل می‌کنم، می‌دانم که همیشه رورهای‌ام را با تمام قوا شروع و تمام می‌کنم.

### ایجاد تغییرات برای بهبود بخشیدن

هر از گاهی، رویه‌های‌ام را متوقف می‌کنم. در غیر این صورت، زندگی، راکد و غیرجذاب می‌شود. یک مثال ساده‌اش، کارکردن با وزنه است. وقتی برای مدتی در یک زمان ثابت و به یک روش مشابه و تکراری بدن‌سازی می‌کنم، بدن‌ام نمایش نتایج مرکب را متوقف می‌کند. خسته می‌شوم، اشتیاق‌ام را از دست می‌دهم و تکانش بزرگ، دیگر خودش را نشان نمی‌دهد. به همین خاطر، مهم است که با آن مبارزه کنید، با



روش‌های جدیدی خودتان را به چالش بکشید و تجربیات‌تان را تازه کنید

در حال حاضر می‌خواهم ماجراجویی‌های بیش‌تری را به زندگی‌ام اضافه کنم. برای انجام‌دادن کارهایی که به طور عادی انجام‌شان نمی‌دهم، برای خودم اهداف هفتگی، ماهانه و سالانه تعیین می‌کنم. بیش‌تر وقت‌ها کارهایی خارق‌العاده و عجیب نیستند؛ بلکه منظورم کارهایی هستند مثل خوردن غذاهای متفاوت، ثبت‌نام در کلاسی جدید، بازدید از یک مکان جدید یا پیوستن به یک باشگاه برای ملاقات آدم‌های تازه. این تغییرات کوچک، به من احساس سرزندگی می‌دهند، کمک می‌کند تا دوباره اشتیاق‌ام را به دست آورم و فرصت‌هایی به وجود می‌آورند برای کسب دیدگاه‌های تازه.

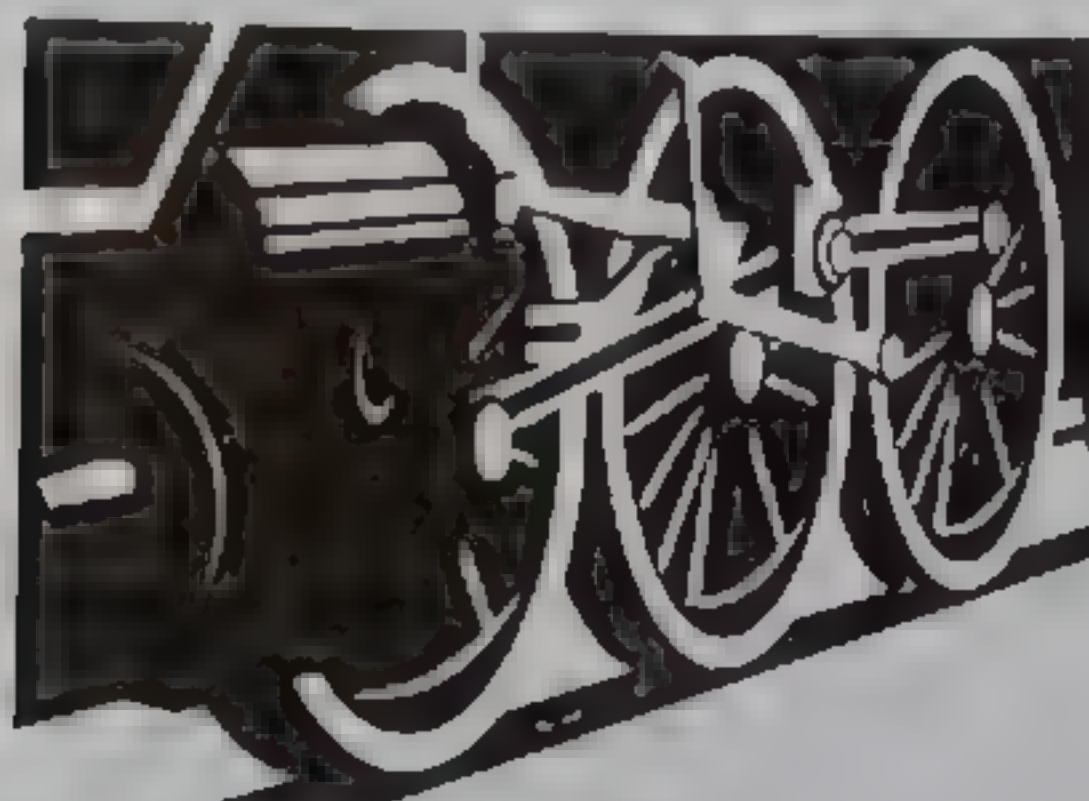
رویه‌های‌تان را بررسی کنید اگر کاری که سابق بر این به شما انرژی می‌داد، حالا یکسان و خسته‌کننده شده است یا دیگر نتایج فوق‌العاده‌ای به وجود نمی‌آورد، تغییرش دهید.

### ریتم رفتاری‌تان را پیدا کنید

وقتی رفتارهای منظم رورانه‌تان به یک روزه تبدیل شدید، باید از توالی آن مراحل برای ایجاد یک رسم رفتاری استفاده کنید. وقتی رفتارهای منظم و اقدامات‌تان را با رسم‌های منظم همگی، ماهانه، فصلی و سالانه تطبیق می‌دهید، مثل این است که مقابل خانه‌تان فرش خوش‌آمدگویی برای تکانش بزرگ پهن می‌کنید.

این کار، مثل حرکت درآمدن چرخ‌های لوکوموتور قطار است. وقتی قطار ثابت است، جلوگیری از حرکت رو به جلوی آن خیلی راحت است و با قراردادن یک تکه چوب، زیر چرخ جلو، می‌توان این کار را انجام داد. انرژی خیلی زیادی لازم است تا پیستون‌ها شروع به حرکت کنند و مجموعه‌ای از ارتباطات را به وجود آورند که درنهایت باعث حرکت حزیبی چرخ‌ها شوند. این یک فرآیند آهسته است، ولی به محض این که قطار شروع به حرکت کند،

چرخ‌ها به یک ریتم می‌رسند. اگر فشار، ثابت باقی بماند، قطار به تکانش دست پیدا می‌کند و حالا بیایید ببینید چه می‌شود! اگر قطار با سرعت ۵۵ مایل در ساعت با دیوار پنج فوتی بتونی تقویت‌شده با فولاد برخورد کند، نابودش می‌کند و به حرکت‌اش ادامه می‌دهد. تحسّم موفقیت‌تان مثل لوکوموتیو غیر قابل توقف، به شما کمک می‌کند تا در دست یافتن به ریتم رفتاری خودتان مشتاق باقی بمانید. شکل (۹) را ببینید.



شکل (۹). وقتی کارها و رفتارهای مصمّم‌تان یک ریتم رفتاری به وجود آورند، به تکانش بزرگ می‌رسید.

من همراه با ریتم‌های رفتاری روزانه‌ام، برای آینده هم برنامه‌ریزی می‌کنم. مثلن با بررسی دوباره‌ی هدف عمیق‌ترکردن عشق و صمیمیت در زندگی زناشویی‌ام، یک برنامه‌ی منظم هفتگی، ماهانه و فصلی طراحی کردم. می‌دانم که زیاد رمانتیک به نظر نمی‌رسد، ولی شاید توجه کرده باشید که حتا وقتی چیزی برای‌تان اولویت خیلی زیادی دارد، اگر در تقویم‌تان برنامه‌ریزی‌اش نکرده باشید، اغلب انجام‌اش نمی‌دهید، درست است؟

همیشه جمعه‌شب‌ها «شب قرار عاشقانه» است و من و همسرم جورجیا بیرون می‌رویم یا با هم یک کار خاص انجام می‌دهیم. ساعت ۶ بعدازظهر، زنگ آی‌فون‌های هردوی ما به صدا در می‌آید و مهم

نیست که مشغول انجام چه کاری هستیم، چون فرار عاشقانه‌مان آغار شده است! شنبه‌ها روز خانواده است، یعنی کار کردن ممنوع! از غروب آفتاب حمعه تا طلوع آفتاب یکشنبه، وقتی ست که ما برای زندگی ریاشویی و خانواده می‌گذاریم. اگر این حد و مرز را به وجود نیاورید، کار امروز تمایل دارد خودش را به فردا موکول کند. متاسفانه، آدم‌هایی که نادیده‌شان می‌گیریم، اغلب، مهم‌ترین آدم‌های زندگی‌مان هستند. هر هفته ساعت ۶ بعدازظهر یکشنبه‌ها، وقت مرور و بررسی رابطه‌ی مشترک‌مان است. این تمرین را از متخصصان رابطه‌ی مشترک، لیندا و ریچارد ایر یاد گرفتم که در مصاحبه‌ام با آن‌ها در اکتبر سال ۲۰۰۹ برای مجموعه‌ی صوتی موفقیت به من توضیح دادند. در این زمان، درباره‌ی سروز‌ها و شکست‌های هفته‌ی گذشته و درضمن تعبیرات و اصلاحاتی که باید در رابطه‌مان ایجاد کنیم، صحبت می‌کنیم. مکالمه‌مان را با گفتن چیزهایی آغاز می‌کنیم که طی هفته‌ی گذشته، به خاطرسان ار هم ساس‌گزار و فدردان هستیم شروع کردن با حرهای خوب، همیشه مفید و کمک‌کننده است بعد، با ایده‌ای که در مصاحبه با حک کنفیلد یاد گرفتم، از هم می‌پرسیم «در اس هفته، ار یک یا ده، به رابطه‌مان چه نمره‌ای می‌دهی؟» اس سوال، بحث را می‌برد سمت پیروری‌ها و شکست‌ها! بعد ار ان، درباره‌ی تعبیرات و اصلاحاتی که باید در رابطه‌مان ایجاد کنیم، صحبت می‌کنیم که اس موضوع ار طریق سوال بعدی انجام می‌شود: «چه کارهایی باید انجام دهیم یا نمره‌مان را برسانیم به ده؟» در آخر بحث، هر دوی ما اس احساس را داریم که حرف‌های‌مان به خوبی شنیده و بررسی شده است و ملاحظات و آرووهای‌مان را برای هفته‌ی آینده کاملن مشخص کرده‌ایم. اس یک فرآیند فوق‌العاده و باوریکردنی است کاملن توصیه‌اش می‌کنم... البته اگر جرات‌اش را دارید!

درضمن، من و جورجیا هر ماه کاری بی‌نظر و خاطره‌انگیز را

برنامه‌ریزی می‌کنیم. جیم ران به من یاد داد که زندگی در حقیقت مجموعه‌ای است از تجربه‌ها و هدف ما باید افزایش تعداد و بزرگی تجربه‌های خوب باشد ماهی یک بار، تلاش می‌کنیم کاری انجام دهیم که یک تجربه‌ی تا حدی به یاد ماندنی را خلق کند. این کار می‌تواند رانندگی در کوهستان، رفتن به یک گردش ماجراجویانه، رفتن به لس‌آنجلس و امحان یک رسوران محل جدید، قابقرانی در خلیج یا هر کار دیگری باشد کاری فراتر از امور عادی که تجربه‌ی خاصی دارد و خاطره‌ی ماندگاری به وجود می‌آورد.

هر فصل، یک مسافرت دو سه روزه برنامه‌ریزی می‌کنم. من دوست دارم یک بررسی سه ماهه از تمام اهداف و الگوهای زندگی‌ام داشته باشم و این بهترین زمان ممکن برای بررسی عمیق‌تر اوضاع و احوال رابطه‌مان است. علاوه بر این، ما یک سفر تعطیلاتی ویژه و یک گردش سال نو هم داریم. خواهید دید وقتی تمام این‌ها برنامه‌ریزی شوند، دیگر محور نیستید درباره‌ی کارهایی که باید انجام دهید، فکر کنید. همه چیز، طبیعی اتفاق می‌افتد. ریتمی رفتاری به وجود آورده‌ایم که به ما تکانش می‌دهد.

### ریتم رفتاری‌تان را ثبت کنید

می‌خواهم شما را با چیری آشنا کنم که برای خودم درست کردم و در ثبت و بی‌گیری ریتم یک رفتار جدید به من کمک می‌کند. من به آن برگه‌ی «ثبت ریتم رفتارهای هفتگی» می‌گویم و فکر می‌کنم برای شما هم خیلی مفید باشد. اگر می‌خواهید آب بیش‌تری بنوشید، هر روز بیش‌تر قدم برنید، از همسرتان با محبت بیش‌تری قدردانی کنید یا انجام هر رفتاری که برای رسیدن به هدف‌تان به آن نیاز دارید؛ باید آن‌ها را ثبت و بی‌گیری کنید تا مطمئن شوید که یک ریتم رفتاری ایجاد می‌کنید. شکل (۱۰) را ببینید. نمونه‌ای از این جدول در بخش ضمیمه‌ها وجود دارد.





اثر مرکب؛ یا همان نتایج و پیامدهای قطعی و مثبتی که می‌خواهید در زندگی‌تان تجربه کنید، نتیجه‌ی انتخاب‌ها و کارهای هوشمندانه‌ای است که مدام تکرار شده‌اند. شما وقتی پیروز می‌شوید که هر روز، هر شب و همیشه قدم‌های درست بردارید ولی با انجام کارهای بالانر از توان‌تان آن‌هم در بازه‌های زمانی کوتاه، زمینه‌ی شکست‌تان را به وجود می‌آورید. یکی از دوستان‌ام در تیم مجله‌ی موفقیت، بعد از این‌که عکسی را از او در توئیتر به اشتراک گذاشتم، تصمیم گرفت با به تناسب اندام و وزن دلخواه‌اش برسد. این هدف، تغییر بررگی بود در سبک زندگی‌اش. او در محل کارش حداقل دوازده ساعت روی صندلی می‌نشست و از ورزش کردن هم نفرت داشت. قبل‌تر به ما گفته بود همیشه برای اجتناب از کارهایی که نیاز به برخاستن دارد و خم و راست شدن، روش‌هایی را پیدا می‌کند تا انجام‌شان ندهد و همین‌شان می‌دهد. حقدور از فعالیت‌های جسمی نفرت دارد. با این حال، تصمیم گرفت به تناسب اندام برسد به یک باشگاه ورزشی رفت، یک مربی شخصی گرفت و شروع کرد به تمرین. روری دو ساعت و پنج رور در هفته، به او گفتم: «این کار، اشتباه است. نمی‌توانی سر تعهدت باقی بمانی و سرانجام از آن دست می‌کشی. تو داری زمینه‌ی شکست‌ات را فراهم می‌کنی.» مکرش شد و متقاعدم کرد که برای همیشه تغییر کرده است. حنا مربی‌اش هم تمرین و فشار سشن‌ری را به او توصیه کرده بود. گفتم: «من این کار را انجام می‌دهم و می‌خواهم که ماهیچه‌های شکم‌ام نمایان شوند.»

از او پرسیدم: «هدف اصلی‌ات چیست؟» می‌دانستم که نمی‌خواهد عکس‌اش روی جلد مجله‌ی پرورش‌اندام قرار گیرد.

گفتم: «می‌خواهم خوش‌تیپ و خوش‌هیکل باشم، سلامت باشم.» پرسیدم: «چرا؟» گفتم: «دنبال نشاط و سرزندگی هستم می‌خواهم آن‌قدر زنده بمانم که بوه‌ها و نتیجه‌های‌ام را ببینم» این‌ها انگیزه‌های واقعی و معنی‌دارش بودند؛ می‌خواست در طولانی‌مدت سلامت باشد.

این یعنی هدف‌اش فقط برای مدتی کوتاه نبود، بلکه دنبال تناسب اندام بلندمدت بود.

گفتم: «خیلی حب؛ متقاعدم کردی. ولی داری افراط می‌کنی. دو یا سه ماه انجام‌اس می‌دهی و بعد می‌گویی برای دو ساعت تمرین وقت ندارم، بنابراین امروز نمی‌توانم تمرین کنم. این اتفاق بارها و بارها برای‌ات رخ خواهد داد. پنج بار تمرین در هفته، نه دو یا سه جلسه تبدیل می‌شود و تو دلسرد می‌سوی حتی رود، این کار را می‌گذاری کنار. می‌دانم این‌روورها واقعاً هجان‌زده‌هسی، پس بیا این کار را انجام بده. دو ساعت در روز و پنج روز در هفته تمرینات را انجام بده [انرژی خیلی زیادی لازم است تا خرچ‌ها از سکون به حرکت حربی درآیند]، اما این کار را بیش از ۶۰ یا ۹۰ روز انجام نده. بعد از آن، می‌خواهم وقت تمرینات را به ۶۰ یا ۷۵ دقیقه کاهش دهی. هنوز هم می‌توانی این کار را پنج روز در هفته انجام دهی. ولی بهتر است چهار روز تمرین کنی. این کار را برای ۶۰ یا ۹۰ روز دیگر انجام بده. بعد، از تو می‌خواهم که حداقل سه روز در هفته و به مدت یک ساعت تمرین کنی و اگر احساس انرژی بیش‌تری می‌کردی، چهار روز تمرین کن. این برنامه‌ای است که می‌خواهم طبق آن عمل کنی، چون اگر کاری را شروع کنی که نتوانی ادامه‌اش دهی، اصلن به‌ام‌اش نمی‌کنی.»

واقعن باید حان می‌کنم یا موضوع را درک کند، چون در آن لحظه کاملن بر حرارت بود و هجان‌زده. فکر می‌کرد می‌تواند برای بقیه‌ی زندگی‌اش این روبه‌ی جدید را در پیش بگیرد برای کسی که هیچ‌وقت ورزش نکرده است، دو ساعت در روز و پنج روز در هفته ورزش، مطمئنن به بن‌بست می‌رسد. باید برنامه‌ای طراحی کنید که بتواند آن را پنجاه سال انجام دهد، نه پنج هفته و پنج ماه. خیلی خوب است که بتوانید برای مدتی قدرتمندانه عمل کنید، ولی باید آخر این مسیر را هم ببینید؛ جایی که کم‌کم شروع می‌کنید تا از این کار دست بکشید. شما می‌توانید همیشه ۴۵ دقیقه تا یک ساعت را به چند بار ورزش در

هفته اختصاص دهید، اما اختصاص دو ساعت در روز و پنج روز در هفته برای این که رویه‌تان موفق شود، هیچ وقت اتفاق نمی‌افتد. یادتان باشد که ثبات و پایداری، یکی از حیاتی‌ترین اجرای موفقیت است.

### قدرت ثبات و پایداری

قبل بر اشاره کرده بودم که اگر فقط یک حصصه باشد که به من مزیت رقابتی می‌دهد، توانایی‌ام در پایداری‌ست. هیچ چیزی مثل ثبات‌نداشتن، سریع‌تر تکانش بزرگ را از پس نمی‌برد. حنا آدم‌های خوب، برشور و جاه‌طلب با سب‌های خوب هم وقتی بحث ثبات پس می‌آید، راحت، مابوس و متوقف می‌شوند. ولی این امراری قوی‌ست که می‌توانید برای شروع پرواز به سوی اهداف‌تان استفاده‌اش کنید.

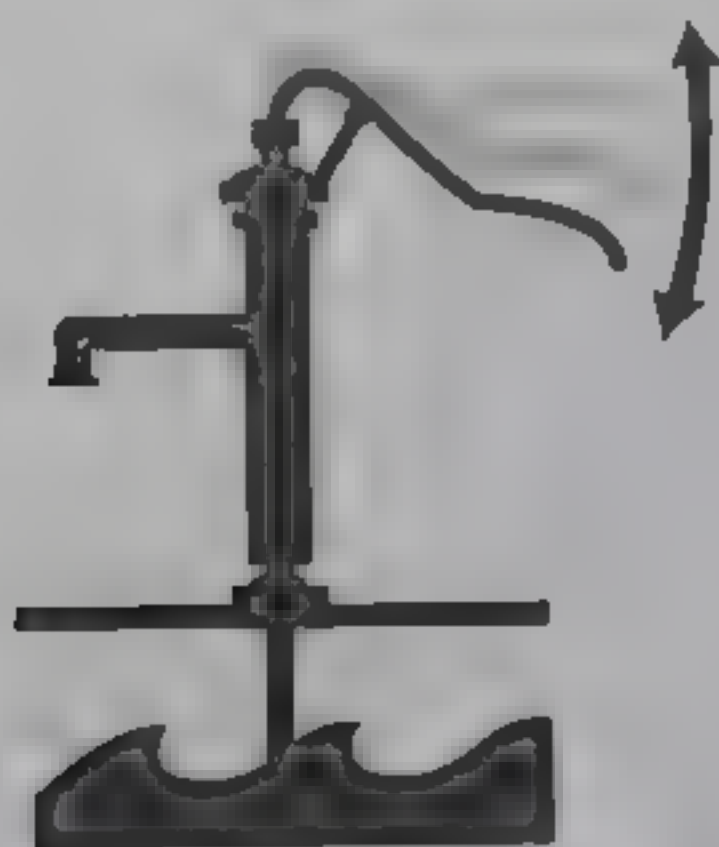
در نظر بگیرید اگر من و شما همرمان از لس‌آنجلس به مهندس پرواز کنیم و شما در هر ایالت بین راهی فرود بیابید و دوباره پرواز کنید ولی من مستقیم و بدون توقف پرواز کنم. حنا اگر شما با سرعت بآنصد مایل بر ساعت پرواز کنید و من فقط دویست مایل بر ساعت سرعت داشته باشم، با این حال برهم با اختلاف فاحشی سکس‌تان می‌دهم. انرژی و وقتی که صرف توقف و شروع دوباره می‌کند، زمان سفرمان را حداقل ده برابر طولانی‌تر می‌کند. در واقع، به احتمال زیاد شما حنا نمی‌توانید سفرمان را تمام کنید چون بالاحره در نقطه‌ای سوخت شما (انرژی، انگیزه، باور و اراده‌تان) تمام می‌شود. به مراتب راحت‌تر است و به انرژی خیلی کم‌تری هم نیاز دارید وقتی که یک‌بار برمی‌خیزید و در تمام مسیر با سرعت ثابتی حرکت می‌کنید؛ حنا اگر سرعت‌تان کم‌تر از سرعت خیلی‌های دیگر باشد.

### پمپ دستی چاه آب

وقتی درباره‌ی کم‌کاری و تبلی در روبه‌ها و ریتم‌های رفتاری‌تان فکر می‌کنید، بهای هنگفت بی‌ثباتی را در نظر بگیرید. این فقط اتلاف یک



عمل حاص و نتایج کوچک ناشی از آن نیست؛ بلکه فروپاشی کامل و اتلاف تکانشی است که روی کل پیشرفت‌های شما اثر می‌گذارد. یک پمپ دستی آب را در نظر بگیرید که با استفاده از یک لوله، آب را از چند متر زیر زمین بالا می‌کشد برای دلاکسیدن آب به سطح زمین، باید اهرم پمپ را چند بار بالا و پایین کنید تا مکش لازم به وجود آید و آب را به سطح زمین بیاورد و آب از لوله فوراً کند. شکل (۱۱) را ببینند.



شکل (۱۱): ثبات و پایداری، کلید رسیدن به تکانش و حفظ آن است.

خیلی‌ها وقتی تلاش جدیدی را شروع می‌کنند، به اهرم چنگ می‌زنند و سرسختانه شروع می‌کنند به تلمبه‌زدن. درست مثل دوستام که درباره‌ی برنامه‌ی تناسب اندام‌اش هیجان داشت؛ آن‌ها هم هیجان‌زده و متعهد هستند... مکرر و بی‌وقفه تلمبه می‌زنند، ولی بعد از چند دقیقه (یا چند هفته)، وقتی هیچ آبی (نتیجه‌ای) نمی‌بینند، کامل از تلمبه‌زدن دست می‌کشند. درک نمی‌کنند که مدتی طول می‌کشد تا خلا لازم برای مکش آب به داخل لوله و درنهایت فوران آن به داخل سطل‌های‌شان به وجود آید. درست مثل خرخ‌وفلک، موسک فضاپیما یا خارج شدن لوکوموتیو قطار از اینرسی،

پمپاژ آب به سطح زمین هم وقت، انرژی زیاد و ثبات می‌خواهد. خیلی‌ها تسلیم می‌شوند، ولی عاقل‌ها به تلمبه‌زدن ادامه می‌دهند. آن‌هایی که ثابت‌قدم می‌مانند، بالاخره به چند قطره آب می‌رسند. این موقعی‌ست که خیلی‌ها می‌گویند: «حتمن شوخیت گرفته!» این‌همه زورزدن برای چی بود؟ چند قطره‌ی ناچیز؟ بی‌خیال! خیلی‌ها داستان‌شان را به نشانه‌ی تسلیم بالا می‌برند و دست از تلاش می‌کشند، ولی عاقل‌ها، با فشاری بیش‌تری می‌کنند. و این‌جاست که جادو اتفاق می‌افتد؛ اگر به تلمبه‌زدن ادامه دهید، خیلی طول نمی‌کشد که به یک جریان آب مداوم و ثابت می‌رسید. موفق می‌شوید! حالا آب به جریان افتاده است، دیگر نمی‌خواهد که شدید و سریع زحمت بکشید. در واقع، کار، خیلی راحت می‌شود. همه‌ی کاری که باید برای حفظ فشار جریان آب انجام دهید این است که هر از چند گاهی اما با نبات تلمبه بزنید. این همان اثر مرکب است.

حالا اگر اهرم تلمبه را برای مدتی طولانی به حال خودش رها کنید، چه اتفاقی می‌افتد؟ آب، داخل زمین برمی‌گردد و شما هم برمی‌گردید به خانه‌ی اول‌بان، اگر تلاش کنید تا آرام و یکسواخت تلمبه بزنید، به هیچ آبی نمی‌رسید. تکانش از دست رفته است و آب برگشته است به اعماق زمین. تنها راه برگرداندن آب به بالا این است که بار دیگر به شدت و با سرعت تلمبه بزنید. خیلی از ما زندگی‌مان را این‌گونه کج‌دار و مریز جو می‌بریم. یک کسب‌وکار جدید را شروع می‌کنیم، ولی بعد از مدتی دست از تلاش برمی‌داریم و سرگرم تفریحات می‌شویم. ما رویه‌ی ده تماس مشتری‌یابی در روز را شروع می‌کنیم، به کمی موفقیت می‌رسیم و بعد، بی‌خیال می‌شویم. ما درباره‌ی رویه‌ی شب قرار عاشقانه‌ی جدید با همسرمان هیجان‌زده می‌شویم؛ اما با گذشت چند هفته، دوباره سراغ تماشای فیلم‌های خانگی و خوردن تنقلات روی کاناپه برمی‌گردیم. بعضی‌ها کتاب

حدیدی می‌خرید، در یک برنامه یا همایس جدید ثبت‌نام می‌کنند و برای یکی دو هفته با چند ماه، دیوانه‌ی آن می‌شوند. ولی بعد از مدتی، متوقف می‌شوند و درنهایت، سر از جانی درمی‌آورند که از همان‌جا شروع کرده بودند. این داستان برای‌تان آشنا نیست؟

اگر از انجام هر کاری فقط حد هفته غفلت کنید؛ فقط نتایجی را که در این چند هفته ایجاد می‌شدند، از دست نداده‌اید؛ خواه تمرین کردن در باشگاه ورزشی باشد یا رفتارهای محبت‌آمیز نسبت به همسران یا تماس‌های تلفنی که بخشی از رویه‌ی مشتری‌یابی‌تان هستند. اگر این همه‌ی چیزی بود که از دست می‌دادید (که بیش‌تر آدم‌ها این‌طور تصور می‌کنند) خسارت زیادی وارد نمی‌شد. اما با سلی‌حنا برای مدت زمانی کوتاه‌تر، شما تکانس را از بن می‌برید. نابود شدن تکانش، یک فاجعه است.

کل سروری در مسابقه درباره‌ی حرکت کردن است. مل لاک‌شت باشد کسی که اگر زمان کافی به او بدهد، در نتیجه‌ی عادت‌ها و رفتارهای مسی که با سب و بانداری انجام می‌دهد، واقعاً هرکسی را در هر رقابتی شکست می‌دهد این کار، قدرتی جادویی به تکانس شما می‌دهد و تکانش‌تان را حفظ می‌کند.

گفتن داستان اسباب‌های درست، مقصدسدن به رفتارهای درست، تمرین عادت‌های عالی، باب‌قدم‌مایدن و حفظ نکانس، راحت‌تر از انجام دادن‌سان است، به خصوص در دسای بونا، متغیر و همیشه حالس‌انگری که با میلیاردها اسان دیگر سهم هسنم. در فصل بعد درباره‌ی اسرانی صحبت می‌کنم که اغلب ندانسته و ناآگاهانه می‌توانند به توانایی شما برای موفقیت کمک کنند یا این که مانع‌اش شوند. این تاسراب، نافذ، مفاعدکننده و دائمی هستند. یاد بگیرید چگونه از آن‌ها استفاده کنید؛ وگرنه ممکن است به خاطرشان شکست بخورید. اجازه دهید به شما نشان دهم چگونه...

### به خدمت گرفتن اثر مرکب خلاصه‌ی گام‌های عملی

■ روبه‌های صحگاهی و سامگاهی مربوط به خودتان را ایجاد کنید. برنامه‌های روزانه‌ی ثابت و قابل اطمینان در سطح جهانی برای زندگی‌تان طراحی کنید.

■ سه جبهه از زندگی‌تان را که در آن‌ها به اندازه‌ی کافی ثابت‌قدم و اسنوار نیستید، یادداشت کنید این بی‌بباتی تا حالا چه هزینه‌هایی را برای زندگی‌تان در بر داشته است؟ برای ثابت‌قدم ماندن در نعهد جدیدتان سبب به بیاب، یک بیانیه تهیه کنید.

■ در برگه‌ی ست ریم رفتارهای‌تان، بعضی از رفتارهای کلیدی مربوط به اهداف جدیدتان را بنویسید. رفتارهایی را بنویسید که باید رینم‌هایی را برای‌تان ایجاد کنید تا درنهایت تکانش به وجود آورند.





## فصل پنجم: تاثیرات

امیدوارم تا این‌جا موجه شده باشید که انتخاب‌های‌تان حقدر مهم هستند. حتا آن اسباب‌هایی که مهم به نظر نمی‌رسند، وفی مرکب شوید، می‌توانند ناسر فوق‌العاده‌ای روی زندگی‌تان بگذارند. درصحنه دربارهی این واقعیت صحبت کردیم که شما مسؤول ۱۰۰ درصد زندگی‌تان هستید شما به سهایی مسؤول اسباب‌ها و اقدام‌های‌تان هستید. با این حال باید موجه شده باشید که نیروهای قدرتمند خارجی هم روی اسباب‌ها، رفتارها و عادت‌های شما تاثیر می‌گذارند. بیس‌بر آدم‌ها از کنترل زیرکانه و نامحسوسی که این نیروها روی زندگی‌تان دارند، خبر ندارند برای این‌که خط سیر مست‌تان به سوی اهداف‌تان را حفظ کند، باید این ناسراب را بفهمید و کنترل کند. با جای این‌که شما را از مسرتان به سوی موفقیت منحرف کنند، از شما شناسایی کند تا به موفقیت برسند. سه نوع از تاثیرات روی هر شخصی اثر می‌گذارند، ورودی‌ها (حزی که مغزتان را با آن تغذیه می‌کنند) ارتباط‌ها (آدم‌هایی که وفبتان را با آن‌ها می‌گذارند) و محیط (اطراف‌تان).

### ۱. ورودی‌ها: زباله وارد شود، زباله خارج می‌شود

اگر می‌خواهند بدن‌تان با بهرس عملکرد به حرکت درآید، باید مراقب باشید که خوراکی‌هایی با بالاترین کیفیت ارزش غذایی مصرف کنید و از مصرف غذاهای کم‌ارزش و سوسه‌انگیز اجتناب کنید. اگر می‌خواهید مغزتان با بالاترین توانش کار کند، باید دربارهی چیزهایی که به آن

می‌دهد. حتماً پس بر مرثب بشد. ایا معرفت را با خلاصه‌ی اخبار  
بعده می‌کشد و سربال‌های طر حریب‌کننده‌ی ذهن؟ مجلات ورد  
می‌خواند. با محله‌ی موفقیب کسرل کردن ورودی‌ها و بر مسقیم و  
قابل توجهی روی بازدهی و نتایج شما دارد.

کسرل حری که معرفت مصرف می‌کند، سحنده و دسوار است؛  
حون بیش بر حرهایی که دریافت می‌کسم، ناحوداگاه هستند. هر چند  
درست است که می‌توانیم بدون فکر کردن غذا بخوریم، اما بهتر است  
به آن‌چه به بدن مان وارد می‌کسم، دقت کنم حون غذا خودش که به  
دهان ما می‌برد. باید حلی مرافب باشیم ورودی‌های بی‌ربط و محرب،  
حذب معرفت نسوید. این یک جنگ تمام‌نشدی است که در مقابل هر  
نوع اطلاعاتی که می‌تواند بیروی حلافبب را از سن برند، مرافب  
باشید و گزیده انتخاب کنید.

مفرتان برای این طراحی نشده است که شما را خوشحال کند. مفرتان  
فقط یک دسنور کار دارد. بقا. معرفان همسنه مسطر بشابه‌های «کمبود و  
حمله» است. مفرتان برنامه‌ریزی سده است با در حسب‌وجوی حرهایی  
مفبی باشند؛ مثل منابع رو به کاهش، آب و هوای بد و هر چیزی که  
به شما صدمه می‌زند. بنابراین وقتی در مسربان به محل کار، رادیو را  
روسن می‌کنید و با گزارش‌های مربوط به دزدی‌ها،

آتش‌سوزی‌ها، حملات و اقتصاد رو به رکود بمباران  
می‌شوید، مفرتان به کار می‌افتد و تمام طول روز را  
صرف تفکر درباره‌ی آن جشنواره‌ی برس، نگرانی و  
مفبی‌نگری می‌کند. وقتی بعد از اتمام کارت‌ان، اخبار  
عصرگاهی را می‌بینید، همین موضوع، دوباره اتفاق  
می‌افتد. اخبار بد بیش‌تر؟ عالیها! ذهن‌تان در کل  
شب درباره‌ی آن اخبار دچار تشویش می‌شود.

اگر ذهن‌تان به حال خودش رها شود، در کل  
روز و شب در تردد اطلاعات منفی، نگران‌کننده و

برای تعبیر و  
تشخیص تاثیراتی  
که اطلاعات و  
محیط اطراف‌تان  
بر شما دارد.

می‌توانید از  
پرسش‌نامه‌ی  
تاثیرات ورودی‌ها  
در بخش ضمیمه‌ها  
استفاده کنید.

ترساک خواهد بود. ما نمی‌توانیم دی‌ای‌مان را تعبیر دهیم، ولی می‌توانیم رفتارمان را عوض کنیم. می‌توانیم ذهن‌مان را آموزش دهیم تا به فراتر از «فقدان و بورس» نگاه کند. چگونه؟ ما می‌توانیم ذهن‌مان را تغذیه و از آن محافظت کنیم می‌توانیم درباره‌ی چیزهایی که اجازه‌ی ورود به آن‌ها می‌دهیم، منظم و فعال باشیم.

### آب آلوده ننوشید

سما چیزهایی را در زندگی‌تان به دست می‌آورید که خودتان خلق‌شان می‌کنید. اضطراب، فرآیند حلافت را به کار می‌اندازد. شما اضطرابی دارید؟ شما اضطراب آن‌حسری را دارید که درباره‌ی فکر می‌کند. فرآیند تفکر سما، همان گفت‌وگوی درون ذهن‌تان، تابه و اساس نیایچی‌ست که در زندگی‌تان خلق می‌کند. بنابراین سوال این است که: درباره‌ی چه حسری فکر می‌کند؟ چه حسری روی افکار شما اثر می‌گذارد و آن را هدایت می‌کند؟ و جواب آن هر چیزی که احاره‌ی سسندن و دیدن آن را به خودتان می‌دهند این‌همس ورودی‌هایی‌ست که مغزتان را با آن‌ها تغذیه می‌کند. همس و سس اسکل (۱۲) را سسند



شکل (۱۲) افکار و ایده‌های منفی (آب آلوده) را با افکار مثبت، الهام‌بخش و حمایت‌کننده (آب تمیز) جایگزین کنید.

ذهن شما مثل یک لیوان خالی‌ست؛ هر چیزی را درون‌اش بریزید، در خودش نگه می‌دارد. اگر اخبار مهیج، عناوین جنجالی، یاوه‌گویی‌های



مصاحبه‌های تلویزیونی را اسحب کنید، اب الوده‌ای را به درون لبوان تان می‌ریزید. اگر آب تیره و بد را درون لبوان تان بربرید، هر حیری که خلق می‌کنید، از میان آن طرف الوده عبور خواهد کرد، خون ابن حیری ست که درباره‌اس فکر می‌کنید. اگر رباله وارد سود، رباله خارج می‌سود. تمام آن مدبی که در حس رانندگی، رادیو درباره‌ی قل، بوطنه، مرگ و میر، اقتصاد و مباررات سیاسی وراحی می‌کند، فرانسد بفکر شما را بحربک می‌کند و روی اضطراب و حروخی حلافت شما اثر می‌گذارذ. اس حیر بدی ست، ولی درست ملل نک لبوان اب الوده، اگر ان را برای مذب رمان کافی ریر سر آب بمر بسوزند، در پهاپ نک لبوان اب باک و بمر خواهد داسب ان آب بمر و صاف حسنت؟ ورودی‌ها و تفکرات منبت، الهام بحس و حماپ کسند داسان‌های الهام بحس ادم‌هایی که با وجود حالس‌ها، بر مواقع بس روی‌شان غلبه می‌کنند و به چهرهای بررگی دست می‌یاسند. اسرایی‌های موفقیت، کامیابی، سلامتی، عشق و شادی انده‌هایی برای حق فراوانی بس بر، رسذکردن، گسرس بافتن و بس بر سدن. نمونه‌ها و داسان‌های مربوط به حیرهایی که در جهان، خوب، درست و امکان بدیر هسند به همین خاطر اسب که ما در محبه‌ی موفقیت، سحت بالاس می‌کسم. ما می‌خواهم ابن نمونه‌ها، داسان‌ها و راه‌های کلیدی را در اخبار سم قرار دهم یا بواسذ از ان‌ها برای بسرف و بهود دبدگاهان بسب به جهان، خودیان و نتایجی که خلق می‌کنند، اسفاده کنید. در صمن، به همین خاطر اسب که من صبح‌ها و عصرها ۳۰ دقیقه منن‌های الهام‌بخش و آموزشی می‌خوانم و سی‌دی‌های موفقیت شخصی را در انوموبیل ام گوش می‌کنم. من لبوان‌ام را می‌شویم و ذهن‌ام را تغذیه می‌کنم. آیا این کار به من مزیتی می‌دهذ؟ ان هم نسبت به شخصی که به محض بیدارشدن از خواب روربامه می‌خوانذ، موقع رفتن و برگستن از محل کارس به اخبار رادیو گوش می‌دهذ و قبل از رفتن به رختخواب اخبار شبانگاهی تماشا می‌کند؟ حتمن همین‌طور اسب! و شما هم

می‌توانید از این مزیت برخوردار شوید.

### قدم اول: مراقب بودن

مگر این‌که در یک غار یا جزیره‌ی دورافتاده مخفی شوید، در غر این صورت آب آلوده را داخل لیوان‌ها خواهید ریخت. بلبوردهای تبلیغاتی، برنامه‌های سکه‌های حبری، عناوین هجرت تبلیغاتی، حنا دوسنان، اعصاب خواباده و بوارهای دهی معی خودتان، می‌توانند سیلی از آب آلوده را روانه‌ی لیوان‌تان کنند.

اما به آن معنی نیست که نمی‌تواند برای محافظت از خودتان مقابل اس آلودگی، قدمی بردارد. باید بتواند از خریدن اتفاقی محله‌های درد احسان کند، ولی می‌تواند استراک محله‌های زردبان را لغو کند می‌تواند موقع رفس و برگشتن از محل کارتان به رادیو گوس بکشد و در عوض، از یک سی‌دی الهام‌بخش و آموزشی استفاده کنید می‌تواند احبار عصرگاهی را نگاه بکشد و در عوض، با عرب‌ان‌تان صحبت کند. می‌تواند یک دستگاه دی‌وی‌ار بخرید و فقط برنامه‌هایی را ضبط کنید که فکر می‌کنید واقعاً آموزشی و خوشترکننده هستند و سام‌های باررگانی پس از آن‌ها را حلو بربند و بسند، سام‌هایی که هدف‌شان فقط ایجاد احساس‌های منفی با کمبود در شماست؛ مگر آن‌که بخواهید وسایل چرند و بنجل بیش‌تری بخرید.

من واقعاً با تلویزیون بزرگ بسدم، بعضی از برنامه‌های آن دوران را بادم است اما تلویزیون، بحس بزرگی از ریدگی خانوادگی ما نبود. من خودم را به نحوی مدیریت کردم که بدون تلویزیون بزرگ شوم و همین موضوع باعث شد حالا وقتی گاه‌گاهی برنامه‌ای را تماشا می‌کنم، دیدگاه روشن‌تری داشته باشم. البته من هم با دیدن سریال‌های طنز می‌خندم، ولی بعد از دیدن‌شان، همان احساس تغذیه‌ی بد و نفخ بعد از خوردن فست‌فود را دارم. هنوز باورم نمی‌شود که تبلیغات تلویزیونی چگونه از روان‌شناسی ما، ترس‌ها، دردها، نیازها و ضعف‌های‌مان برای

به دام انداختن مان استفاده می‌کند. اگر همه‌ی زندگی‌ام را به این فکر کنم که به اندازه‌ی کافی خوب نستم و باید این وسیله یا ان‌یکی یا چهره‌ای دیگری را بخرم تا خوب باشم، چطور می‌توانم انتظار داشته باشم که نتایج شگفت‌انگیزی خلق کنم؟

برآورد می‌سود که آمریکایی‌ها (۱۲ سال به بالا) سالانه ۱۷۰۴ ساعت را صرف تماشای تلویزیون می‌کنند که میانگین آن ۴/۷ ساعت در روز است. ما حدود ۳۰ درصد از زمان بیداری‌مان را مشغول بماشای تلویزیون هستیم؛ حدود ۳۳ ساعت در هفته، پس‌تر از یک روز کامل! که معادل دو ماه کامل تماشای تلویزیون در هر دوازده ماه زندگی‌مان است! وای! و مردم تعجب می‌کنند چرا نمی‌توانند در زندگی‌شان پیشرفت کنند؟

### رژیم رسانه‌ای بگزید

رسانه‌ها با گروگان‌گرفتن ما، بیسرفت می‌کنند. آیا نا به حال شده است که در یک بزرگراه، جدید مایل بست ترافیک بماند و تعجب کرده باشید که چه چیزی باعث این ترافیک شده است؟ حتمن وقتی در نهایت نزدیک شده‌اید، دیده‌اید هیچ‌چیز فیزیکی مانع حرکت خودروها نیست؛ تصادف مدتی قبل اتفاق افتاده و به کنار بزرگراه منتقل شده است. این خود آدم‌ها هستند که سراسر را از ماشین‌شان سرون آورده‌اند یا بسند چه اتفاقی افتاده و همین باعث آهسته‌رفتن‌شان شده است! حالا واقع عصانی می‌شود. اما وقتی خودتان هم از کنار صحنه‌ی تصادف عبور می‌کنید، چه اندکی می‌افتد؟ شما هم سرعت‌تان را کم می‌کنید، حشمان‌تان را از حاده‌ی روبه‌رو برمی‌دارید و گردن‌تان را کج می‌کنید تا تصادف را ببینید!

چرا آدم‌های خوب و محترم می‌خواهند چنین صحنه‌های غم‌انگیز و ناخوشایندی را ببینند؟ این میراث زنتیکی ماست و به حس ماقبل تاریخ حفظ جان‌مان برمی‌گردد. ما نمی‌توانیم جنوی خودمان را بگیریم. حتا اگر در اجتناب از منفی‌نگری ماهر باشیم و خودمان را طوری

تربیت کرده باشیم که سرسختانه مثبت باشیم، وقتی موضوع بی‌روی از احساسات در میان باشد، سرست اصلی‌مان نمی‌تواند مقاومت کند. اربابان رسانه‌ها این موضوع را می‌دانند آن‌ها در خیلی از موارد، سرست شما را بهتر از خودتان می‌سازند. رسانه‌ها همسۀ ارعناوس جذاب و غافلگیرکننده برای جلب توجه استفاده می‌کند ولی امروز، به جای سه سکه‌ی خبری بلوربویی و رادیویی، صدها سکه وجود دارد که ۲۴/۷ در حال اجرای برنامه هستند جای چند روزنامه، درگاه‌های خبری بی‌شماری وجود دارند که از طریق کامپیورها و تلفن‌های‌مان به ما می‌رسند. رقابت برای جلب توجه شما هیچ‌وقت از قدر حوس سوده است و اداره‌کنندگان رسانه‌ها، با اس حد، مدام با دور و کیک موبسل به احبار شوکه‌کننده می‌سده‌اند آن‌ها یک دوحس با حلی بس بر، موارد بسار ناآرور، شوکه‌کننده، محرمانه، غم‌انگیز و هرب‌انگیزی را که هر روز در جهان اتفاق می‌افتد، پیدا می‌کند و آن‌ها را بارها و بارها در روزنامه‌ها، شبکه‌های خبری و وب‌سایت‌ها نمایش می‌دهند. در همان ۲۴ ساعت، میلیون‌ها اتفاق سگفت‌انگیز، رب و باوریکردنی رخ داده است. با این وجود، ما حزهای حلی کمی درباره‌شان می‌سویم. از ان‌حا که برای جست‌وجوی احبار منفی برنامه‌ریزی سده‌ام، دنبال موارد منفی بیش‌تر و بش‌تری می‌رویم. داستان‌های خبری مثبت چگونه می‌توانند امسوار باشند که با اس دسته از علایق مردم و هربنه‌های هنگفت تبلیغاتی رقابت کنند؟

بیایید به همان بزرگراه برگردیم چه می‌شود اگر در بزرگراه، جای یک صحنه‌ی تصادف، دل‌انگیزترین و خیره‌کننده‌ترین غروب افنابی که تا به حال دیده‌اید، اتفاق افتاده باشد؟ در این موقع اوضاع ترافیک چطور خواهد بود؟ من این صحنه را بارها دیده‌ام. ماشین‌ها به سرعت برق از آن می‌گذرند.

بزرگ‌ترین خطر رسانه‌ها این است که دید خیلی بد و منحرف‌شده‌ای از جهان به ما می‌دهند. از ان‌جا که تمرکز و تکرار پیام‌رسانی آن‌ها



روی موارد منفی است. من همان چیزی است که ذهن ما شروع به دورس می‌کند. این دیدگاه من است و گونه‌بسته از حررهایی که با شکست مواجه می‌شوید. با هر خیلی سدی روی روی حافظه من داده و می‌تواند جلوی حرکتان را بگیرد.

### قبل‌کننده‌ی اخبار ناخواسته

من کاری را که برای محافظت در دهم‌ام انجام می‌دهم. در اخبار شما می‌گذارم ولی به شما هشدار می‌دهم که یک ریسک سخت و دقیق دهی دارم. شاید بخواهید با ولوب‌های خودتان سازگار شوید. اما من سیستم به طرز خیلی خوبی برای من جواب داده است.

همان‌طور که باید حدس زده باشد من هیچ‌کدام از اخباری که شما نمی‌کنم یا گوی می‌دهم و هیچ‌گونه رویت‌ها یا محله‌ی چیزی نمی‌خواهم. ۹۹ درصد از کل اخبار وارد زندگی شخصی من نمی‌شود و روی اهداف، رویاها و سبک‌رواری‌هایم بر ندارد. من برای ساسانی اخبار و به‌روزرسانی‌های صنعت موفقیت که کامل به منافع، علائق و اهداف منسجم من مرتبط هستند. تعدادی قد R&D راه انداخته‌ام اخباری که برای من مفید هستند از دیگر حرف‌ها جدا می‌شوند و محور رسوم هیچ‌گونه الودگی و اسعالی را در لبوان تمام برترم در حالی که خیلی‌ها ساعت‌های زیادی را به‌دیده‌های بی‌ربط و نامدستی را می‌خوانند که تفکر من را محسوس می‌کند و روح و روان من را آزار می‌دهد. من کارآمدترین و موثرترین اطلاعاتی را که می‌خواهم درست و فنی به آن‌ها نیاز دارم و در کمتر از ۱۵ دقیقه به دست می‌آورم.

### قدم دوم: ثبت‌نام در دانشگاه زمان رانندگی

حذف ورودی‌های منفی به بهی کافی است. برای حرکت در مسیر مست و ساریده، باید حرره‌ی بد را خارج کنید و آن را با چیزهای خوب پُر کنید. ماشین من بدون دو چیز حرکت نمی‌کند: سزبن و مجموعه‌ی

همیشه آماده‌ی سی‌دی‌های آموزشی که حس رسیدگی به آن‌ها کوس می‌دهم. طبقه‌ی متوسط آمریکا، سالانه در حدود ۱۲ هزار مایل رانندگی می‌کند. یعنی به اندازه‌ی ۳۰۰ ساعت، با سبیل یک‌ساری وجود دارد! برایان بررسی به من یاد داد که ماسن‌ام را تبدیل کنم به یک کلاس درس متحرک به من توضیح داد که با گوس دادن به سی‌دی‌های آموزشی در حس رسیدگی، هر سال به دسی برابر با دو ترم تحصیلی دانشگاه دست پیدا می‌کنم درباره‌ی آن فکر کنید. در حس رسیدگی، به استفاده از زمانی که در حال حاضر با گوس دادن به رادیو هدر می‌دهند، می‌توانید در مدیریت، موفقیت در فروش، تجدید ثروت، روابط عالی با هر رشته‌ای که دوست دارید، مدرکی معادل دکترای نگرفت این عهد در ترکیب با رونه‌ی مطالعه‌تان، شما را از طبقه‌ی متوسط جامعه جدا می‌کند؛ یک سی‌دی، دی‌وی‌دی یا کتاب در هر زمان.

## ۲. ارتباط‌ها: چه کسانی روی شما اثر می‌گذارند؟

برندگان هم‌بوع با هم پرواز می‌کنند، همان صرب لامل معروف کنویر با کنویر، بار با بار آدم‌هایی که روی عادت با آن‌ها در ارتباط هستید، «گروه مرجع» شما نامیده می‌شوند. طبق پژوهشی که روان‌شناس اجتماعی هاروارد، دکتر دیوید مک‌کیند انجام داد، «گروه مرجع» شما در حدود ۹۵ درصد از موفقیت یا شکست‌تان را در رسیدگی تعیین می‌کند. بیش‌تر وقت‌تان را با چه کسانی می‌گذرانید؟ چه آدم‌هایی را بیش‌تر تحسین می‌کنید؟ آن‌ها این دو گروه دقیق یکسان هستند؟ اگر نه، چرا؟ حیم‌تان به من یاد داد که ما به میانگین سطح آدمی بدست می‌شویم که بیش‌تر وقت‌تان را با آن‌ها سری می‌کنیم. ران می‌گوید ما می‌توانیم با بررسی آدم‌های اطراف‌مان، کیفیت سلامتی، نگرش و درآمد‌مان را بگوئیم. آدم‌هایی که وقت‌تان را با آن‌ها می‌گذرانیم، تعیین می‌کند که کدام گفت‌وگوها توجه‌مان را جلب کند و مرتب در معرض کدام نگرش‌ها و عقیده‌ها باشیم. در نهایت، شروع می‌کنیم به خوردن چیزی

که آن‌ها می‌خورید، مثل آن‌ها صحبت می‌کنیم، چیزی را مطالعه می‌کنیم که آن‌ها مطالعه می‌کنند، مثل آن‌ها فکر می‌کنیم، چیزی را تماس می‌کنیم که آن‌ها می‌بوسند، مثل آن‌ها با مردم رفتار می‌کنیم و حتی مثل آن‌ها لباس می‌پوشیم. حالت این‌جاست که در اغلب موارد، کمترین از شواهدی که خودمان و آن‌ها به اطراف‌مان آگاه نیستیم. چرا آگاه نیستیم؟ چون ارتباطی با آن‌ها نداریم. شما را به رور در مسیری هل نمی‌دهند؛ آن‌ها شما را به ندرج و آهسته در طول زمان عوض می‌کنند. اثر آن‌ها خیلی حریف و ظریف است، درست مثل وقتی که سوار بر یک قوط روی آب دریا سوار هستید و احساس می‌کنید در جای ثابتی سوارید، با وقتی که خودتان می‌آید و می‌فهمید که جریان آرام آب شما را نیم مایل از ساحل دور کرده است.

به آن دوستان فکر کنید که قبل از شام، پس‌اندازهای حرب و نوشابه سفارش می‌دهند و اس‌کار، روبه‌ی همیشگی‌شان است. به اندام‌های کافی وقت‌تان را با آن‌ها بگذرانید و خودتان را در حالی ببینید که شما هم حس می‌سری و سب‌ریمی شرح کرده می‌خورید و برای انجوه‌های اضافی با یک لیوان مشروب به آن‌ها ملحق می‌شوید، با خودتان را با آن‌ها هماهنگ می‌کنید. در آن‌ها، بعضی دوستان‌ان عدای سالم سفارش می‌دهند و در مورد کتاب‌های الهام‌بخشی که مطالعه می‌کنند و تدوین‌های‌شان در کسب‌وکارهای‌شان صحبت می‌کنند و شما شروع به وفودادن خودتان با رفتارها و عادت‌های آن‌ها می‌کنید. شما درباره‌ی حرهایی مطالعه و صحبت می‌کنید که آن‌ها درباره‌ی صحبت می‌کنند؛ فیلم‌هایی را می‌بینید که آن‌ها از دیدن‌اش هیجان‌زده شده بودند و جاهایی می‌روید که آن‌ها به شما توصیه کرده‌اند. نفوذ و اثری که دوستان‌تان روی شما دارند، حزبی و ظریف است و می‌تواند مثبت یا منفی باشد؛ ولی در هر صورت، تاثیر آن فوق‌العاده قوی‌ست. مراقب باشید! شما نمی‌توانید وقت‌تان را با آدم‌های منفی بگذرانید و انتظار داسنه باشید که زندگی مثبتی داشته باشید.

سایران، میانگین درآمد، سلامتی یا نگرش‌های سبج نفری که بیس‌تر وقت‌تان را با آن‌ها سری می‌کند، چیست؟ آیا جواب این سؤال، شما را می‌رساند؟ اگر این طور است، به‌رین ره برای افزایش سلسل‌تان در هر ویژگی موردنظر، سری‌کردن بیس‌تر وقت‌تان با آدم‌هایی است که همین حالا آن ویژگی‌ها و صفات را دارند. این موقع است که می‌باید قدرت تاثیرات، جی‌ای این‌که علیه‌تان عمل کند، در خدمت‌تان عمل می‌کند. رفتارها و نگرش‌هایی که به آن‌ها کمک کرده است تا به موفقیت نحسن‌برانگیز از نظر شما دست یابند، به بخشی از روبه‌ی رورمره‌تان تبدیل می‌شود و وقت کافی با آن‌ها بگذرانید تا به احتمال زیاد پیامدهای موفقیت‌آمیز مسابقی را در زندگی‌تان تجربه کنید.

نام سبج نفری که بیس‌تر وقت‌تان را با آن‌ها هستید، یادداشت کنید، البته اگر قبل از کار را انجام نداده‌ید و ویژگی‌های اصلی مثبت و منفی آن‌ها را هم یادداشت کنید مهم نیست چه کسانی هستند. می‌تواند همسر، برادر، همسایه یا دسپاریان باشد حالا از آن‌ها میانگین بگیرد. میانگین سلامتی و وضعیت مالی‌تان چگونه است؟ میانگین کیفیت روابط‌شان چگونه به نظر می‌رسد؟ همان‌طور که بناحق‌تان را بررسی می‌کنید، از خودتان پرسید: «آیا این فهرست برای من خوب است؟ آیا این همان جایی‌ست که می‌خواهم به آن برسم؟»

حالا وقت ارزیابی و اولویت‌بندی دوباره‌ی آدم‌هایی‌ست که وقت‌تان را با آن‌ها سری می‌کند. این روابط می‌توانند پرورش‌تان دهند، مشتاق چیزی کنند یا به دردسر بیندازندتان. حالا که با دقت، بررسی تشخیصی را شروع کرده‌اید که وقت‌تان را با آن‌ها می‌گذرانید، بیایید کمی عمیق‌تر به موضوع نگاه کنیم. همان‌طور که جیم‌ران به من یاد داد، ارزیابی و طبقه‌بندی ارتباط‌های‌تان به سه دسته، بسیار قدرتمند خواهد بود: قطع‌کردن روابط،

برای تعین و  
ارزیابی اثراتی که  
روابط فعلی‌تان  
روی شما دارند،  
می‌توانید از  
پرسش‌نامه‌ی  
ارزیابی ارتباط‌ها  
در بخش ضمیمه‌ها  
استفاده کنید.



## محدود کردن روابط و توسعه‌ی روابط.

## قطع کردن روابط

سما مثال ابرای که فرزندان من در معرض سان هسند و ادم‌هایی که وخت سان را با آنها سری می‌کند، مراغب هسبند. سما ار ابراتی که بین ادم‌ها می‌تواند روی فرزندان تن و درنسخه انتخاب‌های سان داشته باشند، خبر دارند. من معتقدم همن اصل باید به طرز مسابهی روی خودن هم اعمال سودا ساید می‌داند در زندگی با ادم‌هایی هسند که سان روابطان را با آنها کامل قطع کنید. این کار شاید اسان نباسد، ولی ضروریست سما دید این تصمیم سخت را بگرد و دیگر احاره ندهند برچی ار تاسراب منفی حص روی سما اثر کسد کبھی در زندگی ر که حواهان اس هسند، بعین کسد و بعد، اطرافان را با ادم‌هایی تر کسد که ان بصور را ارابه و حمایت می‌کنند.

من دلم ادم‌هایی را که ار رسد کردن و مسب زندگی کردن امساع می‌کسد، ار رید ای ام می‌اندزم سرون رسد و بعسر روابطان یک فرایند داده‌العبه است بعضی‌ها ساید بگویند مسب به این موضوع سخت‌گر هسمن، ولی دوست دارم بس بر ار اس‌ها سخت‌گر باشمن. من یک رابطه‌ی تجاری با شخصی داسمن که واقعن به او علاقه‌مند بودم، ولی وقتی اوساع اقتصادی دجار رکود سد، بس بر صحبت‌های او روی این موضوع منمر کر سده بودید که حقد ر همدخر و حسناک شده است، حقد ر سرکناس است دیده و ان سرون، اوساع حقد ر سخت است. به او کهم «مرد، باید ابرار احساسات دربارهی اس را که زندگی جقدر بد است، تمام کنی می‌توانم بسمن که چگونه اطلاعاتی را جمع می‌کنی که باورهای ات را نهویت می‌کند.» اصرار داشت همه‌چیز را بدتر و ناامدکننده‌تر از حزی که هسند، بسد و من تصمیم گرفتم دیگر هیچ تجارتی با او انجام ندهم.

وقتی تصمیم سخی می‌گیرید که بین خودنان و ادم‌هایی که شما را

از پیشرفت باز می‌دارند، حد و مرزهایی نگذارند، متوجه می‌شوند که با شما به مبارزه می‌جورند، به‌ویژه آن‌هایی که به شما نزدیک هستند. تصمیم شما برای یک زندگی شاد و شادمانه، بسته‌ای می‌شود برای سحرهای صفت آن‌ها شما را حریفان می‌کند و آن‌ها تلاش می‌کنند به شما را با سطح خودشان به یکسان نگیند مقاومت‌شان به این معنی است که دوستان ندارند و بهترین‌ها را برای آن نمی‌خواهند؛ در واقع این اصلی درباره‌ی شما است، بلکه درباره‌ی ترس و احساس گناهش از اسباب‌های بد و بی‌خیمی‌های خودش است فقط این را بدانید که جداسازی از آن‌ها کار راحتی نخواهد بود.

#### محدود کردن روابط

بعضی‌ها هستند که می‌توانند سه ساعت را با آن‌ها بگذرانند، ولی سه روز را نه بعضی‌های دیگر هم هستند که می‌توانند سه دقیقه با آن‌ها باشند، به سه ساعت همیشه بودن باشد که با بر رابطه‌های با روی سم، هم قوی است، هم با محدودیت آدم‌هایی که با آن‌ها قدم می‌زنند، به معنای واقعی کلمه می‌توانند هسته‌رفتن با سرعت قدم برداشتن با آن‌ها را بعضی کنند به همین جهت، سم هم نمی‌تواند مقاومت کند و تحت تاثیر بگرس‌ها، کارها و رفتارهای برخاسته‌ی اشخاصی قرار می‌گیرند که وفایان را با آن‌ها سری می‌کنند براساس آن که آن آدم‌ها چگونه خودشان را نشان می‌دهند، تصمیم بگیرید حقد می‌تواند از آن‌ها با بر بگذرد، می‌تواند کار سختی است من در چند مورد محور شده‌ام این کار را انجام دهم، حد و اعتدالی خانواده‌ام به هر حال، من اجازه نمی‌دهم کارها با بگرس‌های شخص دیگری، اثر تضعیف‌کننده‌ای روی من داشته باشد.

همسایه‌ای دارم که یک دوست سه دقیقه‌ای است. برای سه دقیقه، یک صحبت کوتاه عالی داریم، ولی نمی‌توانیم برای سه ساعت با هم باشیم. می‌توانیم با یک دوست قدیمی دوران دبیرستان، سه ساعت

وقت بگذرانم، ولی او یک دوست سه روزه نیست. در ضمن بعضی‌ها هستند که می‌توانم چند روز را با آن‌ها سری کنم، ولی با آن‌ها به یک تعطیلات طولانی نمی‌روم. گاهی به روابط‌نان بیدازید و مطمئن شوید سه ساعت از وقت‌تان را برای یک فرد سه دقیقه‌ای صرف نمی‌کنید.

### توسعه‌ی روابط

تا این‌جا فقط درباره‌ی بیرون‌کردن اشخاصی صحبت کردیم که اثرات منفی دارند. در حالی که این کار را انجام می‌دهید، می‌توانید جلوتر هم بروید آدم‌هایی را شناسایی کنید که در زمینه‌هایی از زندگی که می‌خواهید در آن‌ها بسرفت کنید، ویژگی‌های مثبتی دارند؛ آدم‌هایی با همین موفقیت‌تجاری و مالی که مدنظر‌تان است، مهارت‌های تربیت‌فریدی که دنبال‌شان هستند، روابطی که مستفاد از آن‌ها سودهای زیادی که به آن علاقه‌مند هستید. بعد، وقت بیست‌تری با آن‌ها بگذرانید به سارمان‌ها، کسب‌وکارها و ناگاه‌های وررشی ملحق شود که این آدم‌ها از حادور هم جمع می‌شوند و دوست‌سدا می‌کنند. کمی جلوتر می‌رسند که من سابق بر این برای سری‌کردن رمان با کیفیت و رسیدن به سطح اصدفی، حیا به سوی سهر دیگری راسدگی می‌کردم. در کل این کتاب درباره‌ی حجم ران خلی صحبت می‌کنم، چون غیر از بدم، حجم مهم‌ترین راه‌ما و ابرگذارترین شخص در زندگی من بوده است. رابطه‌ی من با حجم نمونه‌ی یک ارتباط توسعه‌یافته است. هرچند فقط چند وعده‌ی غذایی خصوصی را با او صرف کرده‌ام و در مصاحبه‌های‌ام و در پست‌صحنه‌ش از انجام سمینارها، وقت کمی را با او سری کرده‌ام، ولی بیش‌ترین زمانی که با جیم گذرانده‌ام گوش‌دادن به صحبت‌های او در ماشین‌ام و خواندن مطالب‌اش در اتاق نشیمن خانه‌ام بوده است. بیس از هزاران ساعت آموزش مستقیم را از جیم دریافت کرده‌ام که ۹۹ درصد از طریق کتاب‌ها و برنامه‌های صوتی‌اش بوده است. موضوع هیجان‌انگیز این است که مهم نیست

کجای زندگی‌تان هستید؛ شاید در خانه‌تان سرگرم تربیت فرزندان کوچک یا مراقبت از والدین پیرتان باشید، یا زمانی طولانی را با آدم‌هایی کار می‌کنید که علایق مشترک کمی با آن‌ها دارید یا خارج از شهر و خیلی دورتر از نزدیک‌ترین ساختمان اداری زندگی می‌کنید؛ در هر صورت، شما هم می‌توانید مربی دلخواه‌نان را داشته باشید، اگر که آن مربی بهترین اندیشه‌ها، داسان‌ها و ایده‌های‌اس را در کتاب، سی‌دی و دی‌وی‌دی جمع‌آوری کرده باشد. منابع بی‌نهایتی برای استخراج در دسترس شماست. از آن‌ها بهره‌برداری و استفاده کنید.

اگر می‌خواهید روابط بهر، عمیق‌تر و معنادارتری داشته باشید، از خودتان برسید: «چه کسی همان نوع رابطه‌ای را دارد که من خواهان‌اش هستم؟ چگونه می‌توانم زمان بیش‌تری را با آن شخص سپری کنم؟ ملاقات با چه کسی است که می‌تواند به طور مثبتی روی من اثر گذارد؟» اجازه دهید درخشش و گرمای آن‌ها به شما سرایت کند. با شخصی همراه شوید که فکر می‌کنید بهترین، عالی‌ترین و موفق‌ترین شخص در عرصه‌ی مدنظرتان است. آن‌ها چه مطالبی می‌خوانند؟ برای ناهارشان چه چیزی می‌خورند؟ آن ارتباط چگونه می‌تواند روی شما اثر گذارد؟ با پیوستن به گروه‌های شبکه‌ای، همایش‌های رسمی و سازمان‌های مشابه، می‌توانید ارتباط‌های‌تان را توسعه دهید. سازمان‌های حیریه، گروه‌های موسیقی و باشگاه‌هایی را پیدا کنید که آدم‌هایی که می‌خواهید از آن‌ها پیروی کنید، آن‌جا دور هم جمع می‌شوند.

### پیدا کردن یک همراه موفقیت

یک راه دیگر برای توسعه‌ی روابط، پیدا کردن یک همراه موفقیت است؛ شخصی که به همان اندازه‌ی شما متعهد به مطالعه و رشد شخصی است. این شخص باید کسی باشد که به او اعتماد دارید، کسی که به حد کافی جسور باشد تا به شما بگوید درباره‌ی شما، نگرش‌ها و عملکردتان واقعن چگونه فکر می‌کند. این شخص می‌تواند یکی از دوستان قدیمی‌تان



باشد با حیا شخصی که شما را اصن خوب نمی شناسد موضوع اصلی به دست آوردن (و ارائه‌ی) یک دیدگاه خرجی بی طرفانه و صادقانه است. همراه موفقیت فعلی من، دوست خوبام لاندن تلور است. همان طور که قبل بر اساره کردم. ما هر جمعه ۳۰ دقیقه با هم تلفنی صحبت می کنیم و در آن مکالمه، درباره‌ی سروری‌ها، شکست‌ها، اصلاحات و افسوس‌های مان بحث می کنیم و این که در کجای برنامه‌ی پیشرفت مان هستیم. انتظار آن تماس تلفنی و آگاهی از این که مجبورم به لاندن پاسخ گو باشم، در کل هفته، من را فوق العاده متعهد نگه می دارد.

من شکست‌های لاندن با هر بار خوردی را که او می خواهد، یادداشت می کنم و مطمئن می شوم که هفته‌ی آینده درباره‌ی آن‌ها از او بپرسم. او هم همین کار را برای من انجام می دهد. به این ترتیب ما یکدیگر را پاسخ گو و مسوول نگه می داریم. او باید بگوید: «سیار حب، هفته‌ی پیش قبول کردی که در این مورد، اشتباه کردی و متعهد به تغییرش شدی. این هفته درباره‌ی آن چه کاری انجام دادی؟» زندگی می گذرد. هر دوی ما مدیران پرمشعبه و پرکاری هستیم، ولی برای ام حیرت آور است که هر هفته این کار را بدون کوناهی انجام می دهیم کار راحتی نیست. بعضی وقت‌ها تمام روز به این فکر می کنم که: «آه، لعنتی! باید این کار را انجام بدهم.» ولی اغلب اواسط مکالمه‌ی تلفنی مان، با خودم فکر می کنم: «جقدر خوشحال ام این گفت و گو را با هم داریم!» حنا حین آماده شدن برای آن مکالمه و فکر کردن درباره‌ی بیروزی‌ها و شکست‌های بزرگام در آن هفته، درباره‌ی خودم چیزهایی یاد می گیرم. این هفته به لاندن گفتم: «می دانی، من کارهای نیمه تمام زیادی دارم. مشغول نوشتن کتابام هستم. با مسائل زیادی روبه رو شده ام و از چیزهای جدیدی آگاه شده ام، اما واقعاً هیچ چیز قابل ذکری برای این هفته ندارم.» گفت: «این آخرین هفته‌ای است که این طور می آیی.» بعد نفس عمیقی کشید و گفت: «من را فریب نده.» درس ام را گرفتم. در واقع، من با تعیین نکردن یک چیز کاملاً به یاد ماندنی برای به

اشتراک گذاشتن با او، خودم را فریب داده بودم.

اگر علاقه‌مند باشید، یک مسأله‌ی حدی برای شما دارم. آیا باز خورد واقعی می‌خواهند؟ اشخاصی را پیدا کنید که به اندازه‌ی کافی به شما اهمیت می‌دهند که بی‌رحمانه و شما صادق باشند. از آن‌ها این‌ها را بپرسند: «به نظر شما من چگونه شخصی هستم؟ فکر می‌کنید نقاط قوت من چیست؟ فکر می‌کنید در کدام زمینه‌ها می‌توانم پیشرفت کنم؟ فکر می‌کنید در چه مواردی اشتباه می‌کنم و خودم را زیر سوال می‌برم؟ چه کاری است که با موفق‌کردن‌اش، می‌توانم بیش‌ترین منفعت را ببرم؟ چه کاری است که باید انجام‌دادن‌اش را شروع کنم؟»

### به کارگیری مربی‌ها

پل جی مایر یکی دیگر از مربیان من بود. پل در سال ۲۰۰۹ در ۸۱ سالگی درگذشت. هر وقت فکر می‌کردم کاری را واقعاً در سطح بالایی انجام می‌دهم، به ملاقات‌اش می‌رفتم. برای من معیار بررسی واقعیت بود. وقت خیلی زیادی را با او می‌گذراندم. پل یکی از شرکت‌های من را خرید و بعد از آن، من یکی از شرکت‌های‌اش را برای‌اش بازسازی و احیا کردم. آدم بسیار تاثیرگذاری در زندگی من بود.

بعد از چندین ساعت کنار او بودن و گوش‌دادن به تمام طرح‌ها، سرمایه‌گذاری‌های مخاطره‌آمیز و فعالیت‌های‌اش، سرگیجه می‌گرفتم. فقط تلاش برای درک تمام کارهایی که قصد انجام‌شان را داشت، به‌کل حسته‌ام می‌کرد. بعد از وقت‌گذراندن با او، فقط دوست داشتم بخوابم! ولی ارتباط‌ام با او، سطح بازی‌ام را بالا برد. سرعت پیاده‌روی‌اش مساوی سرعت دویدن من بود. این ملاقات‌ها، تصورم را در این باره گسترش دارد که چقدر بزرگ می‌توانستم بازی کنم و چقدر می‌توانستم بلندپرواز باشم. شما هم باید وقت‌تان را با چنین آدم‌هایی سپری کنید!

شما هیچ‌وقت آن قدر خوب نیستید که نیازی به مربی نداشته باشید. در مصاحبه‌ام با هاروی مک‌کی، او گفت: «من ۲۰ مربی داشتم، باور

می‌کنی؟ من یک مربی سخنوری، یک مربی نویسندگی، یک مربی طنزپردازی، یک مربی زبان و... داسنه‌ام.» برای‌ام همیشه جالب بوده است که اشخاص خیلی موفق، همان کسانی هستند که خواهان جذب و استخدام بهترین مربیان و آموزش‌دهندگان هستند. واقعن ارزش دارد که برای بهبود و پیشرفت عملکردهای‌تان سرمایه‌گذاری کنید.

پیدا کردن، استخدام و مراوده با یک مربی، فرایند مرموز یا ترسناکی نیست. وقتی با کن بلانچارد صحبت می‌کردم (مجله‌ی موفقیت، ژانویه‌ی ۲۰۱۰)، او سادگی مراوده با یک مربی را برای من اس‌طور توضیح داد: «اولین چری که در رابطه با یک مربی باید بدان باشد این است که نیازی نیست وقت خیلی زیادی از آن‌ها بگیرید. بهترین توصیه‌هایی که تا حالا به دست آورده‌ام در برخورد‌های کوتاه‌ی مل صرف صبحانه یا نهار بوده است. فقط به آن‌ها می‌گویم مشغول انجام چه کاری هستم و دنبال توصیه‌های‌شان هستم، همین. شگفت‌زده خواهید شد وقتی ببینید آدم‌های فوق‌العاده موفق، وقتی بدانند وقت زیادی از آن‌ها نمی‌گیرد، چقدر تمایل به مربی‌گری دیگران دارند.» جان وودن در مجله‌ی موفقیت، شماره‌ی سستامبر ۲۰۰۸ روی این نکته تاکید کرد که اشخاص چقدر مایل به مربی‌گری دیگران هستند: «مربی‌گری مبراث واقعی شماس‌ت. این بزرگ‌ترین ارثی‌ست که می‌توانید به دیگران بدهید و هیچ‌وقت نباید تمام شود. به همین خاطر است که هر روز از خواب بیدار می‌شوید؛ که آموزش دهید و آموزش بگیرید.» او این را هم گفت که مربی‌گری یک خیابان دوطرفه است: «یک شخص باید پذیرای برخورداری از مربی باشد. این تکلیف و مسوولیت ماست که خواهان این باشیم که به جان و ذهن‌مان اجازه دهیم که از آدم‌های اطراف‌مان تاثیر پذیرد، توسط آن‌ها شکل بگیرد و نیرومند شود.»

### گروه مشاوران شخصی خودتان را تشکیل دهید

به عنوان بخشی از برنامه‌ام برای خردمندتر شدن، استراتژیک‌تر شدن

و اثربخش‌تر شدن و درضمن برای افزایش زمان و تعاملی که با رهبران پیشرو دارم، یک گروه مشاوران در زندگی شخصی‌ام ایجاد کرده‌ام. بر اساس زمینه‌های تخصصی، توان تفکر خلاق و احترام زبانی که برای آن‌ها قائل هستم، دوارده‌ها را گلچین کرده‌ام. هفته‌ای یک بار بیش تعدادی از آن‌ها می‌روم و ایده‌های‌شان را درخواست و اجرا می‌کنم و دنبال بازخوردها و ورودی‌های‌شان هستم. با اطمینان به شما می‌گویم منافع و مزایایی که تا حالا از احاطه این فرایند به دست آورده‌ام، خیلی زیاد و به مراتب بیش‌تر از سطح انتظارات‌ام بوده است! معجب‌آور است که وقتی شما علاقه‌ی صادقانه‌ای نشان می‌دهید، آدم‌های نابغه تمایل پیدا می‌کنند توصیه‌های‌شان را با شما در میان بگذارند.

چه کسانی باید در گروه مشاوران شخصی شما باشند؟ دنبال آدم‌های مثبتی باشید که همان موفقیتی را دارند که شما می‌خواهید در زندگی‌تان به وجود آورید. این سخن حکیمانه یادتان باشد: «هرگز از کسی که نمی‌خواهید جای‌تان را با او عوض کنید، مشاوره نگیرید.»

### ۳. محیط: تغییر محیط، چشم‌اندازتان را تغییر می‌دهد

زمانی که در حرفه‌ی املاک و مستغلات بودم، در خلیج شرقی سانفرانسیسکو و در یک محیط با جمعیت بسیار کم، زندگی و کار می‌کردم. همیشه آدم‌های مشابهی را می‌دیدم که در سطح یکسانی مشغول به کار و زندگی بودند. می‌دانستم برای رسیدن به جایی که آرزوی‌اش را داشتم، باید حلقه‌ی ارتباط‌های‌ام را گسترش دهم.

شروع کردم به رانندگی در سراسر خلیج و گشت‌وگذار در یکی از باشکوه‌ترین و زیباترین نقاط این سیاره، یعنی تیبورون در مارین کانتی (شمال سانفرانسیسکو). آن‌جا به رستوران دریایی‌ام می‌رفتم که روی اسکله قرار داشت. غذای‌اش عالی بود، ولی مهم‌تر از کیفیت غذا، این بود که رستوران بین ساکنان بسیار مرفه منطقه، پرطرفدار بود.

صرف‌نظر از این که برای گسترش و افزایش ارتباط‌های‌ام به رستوران



سام می‌رفتم، در اسکله هم می‌نستم و به دامنه‌ی کوه خیره می‌شدم. خانه‌های چند میلیون دلاری روی صخره‌ها، هبنتوتیزم می‌کردند. یکی از خانه‌هایی که همیشه توجه‌ام را جلب می‌کرد، یک خانه‌ی چهار طبقه‌ی آبی رنگ بود که یک میله‌ی برق‌گیر به شکل دلفین روی سقف‌اش قرار داشت. همیشه از خودم می‌پرسیدم یک خانه‌ی عالی چه ویژگی‌هایی دارد؟ اگر کسی یکی از آن خانه‌ها را به من بدهد، کدام یک را انتخاب می‌کنم؟ جواب‌ام همیشه یکی بود، آن خانه‌ی آبی رنگ. آن خانه در عالی‌ترین جا بود و به‌ترین چشم‌انداز را داشت.

یک روز در راه بارگنسب به حاه‌ام، نابلوی دیدم با اس مضمون که: «بازدید برای عموم اراد است» با خودم گفتم یاردیدکردن ار ان نابد جالب ناشد. همان‌طور که نابلوها ر دسال می‌کردم، در حده‌ی ماریج باریکی روی صخره‌ها بالا می‌رفتم. بالاخره بالای نه رسدم و حانه را پیدا کردم. وقتی واردش سدم، رفتم سمت بنجره‌ی رو به خسح و جهانی شگفت‌انگیز با یک گستره‌ی ۳۰۰ درجه‌ای حلوی حشمان‌ام فرار گرفت. واقعن لدت‌بخش بود، دیوانه‌کننده! رفتم به ایوان خابه و اطراف را بررسی کردم. ناگهان متوجه شدم ان همان خابه‌ای ست که سال‌ها به آن خیره می‌شدم! همان خانه‌ی آبی بود! بلافاصله قرارداد را امضا کردم. خانه‌ی روباهای‌ام حالا مال خودم شده بود!

واقعن نمی‌توانم بگویم در رستوران سام با شخص خاصی آشنا شدم که زندگی‌ام را عوض کرد. با این حال، آن محیط اثر قوی و عمیقی روی من گذاشت. تماشای خانه‌های بالای صخره‌ها، بلندپروازی‌های‌ام را تحریک کرد، روباهای‌ام را گسترش داد و باعث شد برای تحقق ان رویاها، پرتلاش‌تر از چیزی باشم که همیشه فکر می‌کردم ممکن است و درنهایت، رویاهای‌ام تبدیل به واقعیت شدند!

رویای درون قلب شما شاید بزرگ‌تر از محیطی باشد که در آن زندگی می‌کنید. بعضی وقت‌ها باید از آن محیط خارج شوید تا رویای‌تان تحقق پیدا کند. این موضوع مثل کاشتن نهال بلوط است در یک

گلدان. وقتی ریشه‌های‌اش محدود شوند، رشدش متوقف می‌شود بهال برای تبدیل شدن به یک درخت بلوط بزرگ و تنومند، فضای بیشتری می‌خواهد. شما هم همین‌طور.

وقتی درباره‌ی محیط صحبت می‌کنم، فقط محل زندگی‌تان را نمی‌گویم، بلکه اشاره به هر چیزی است که اطراف‌تان را احاطه کرده است. ایجاد یک محیط مثبت و سازنده برای حمایت و پشتیبانی از موفقیت‌های‌تان، یعنی پاک‌سازی تمام اختلالات و پاراریت‌ها از زندگی‌تان. البته نه فقط اختلالات فیزیکی که کارایی و بهره‌وری‌تان را کم می‌کنند، بلکه اختلالات ذهنی ناشی از هر آن‌چه اطراف شماست و درست کار نمی‌کند، خراب است یا شما را آسوده می‌کند. هر چیز نااممی که در زندگی‌تان وجود دارد، سرو و فسار حسه‌کننده‌ای را بر شما وارد می‌کند و مثل خون‌آسامی که خون‌تان را می‌مکد، انرژی بیشرفت و موفقیت‌تان را از شما بیرون می‌کشد. هر قول، بعهد و توافق ناتمام، قدرت و توان‌تان را تحلیل می‌برد، خون حلوی تکانش‌تان را می‌گیرد و مانع توانایی شما برای پیش‌رفتن می‌شود. وظایف و کارهای ناامم، شما را عقب نگه می‌دارند آن هم تا وقتی که دست‌آحر انجام‌شان دهید. بنابراین درباره‌ی کارهایی فکر کنید که می‌توانید همین امروز کامل‌شان کنید.

به‌علاوه، وقتی محیطی را برای پشتیبانی از اهداف‌تان به وجود می‌آورید، یادتان باشد همان چیزهایی را در زندگی‌تان به دست می‌آورید که تحمل‌تان می‌کنید. این موضوع در هر جنبه‌ای از زندگی‌تان صادق است، به‌خصوص در روابط‌تان با اعضای خانواده، دوستان و همکاران‌تان. درضمن، هر چیزی را که تصمیم به تحمل‌اش گرفته‌اید، در موقعیت‌ها و شرایط زندگی فعلی‌تان منعکس شده است. در واقع، شما در زندگی چیزهایی را به دست می‌آورید که می‌پذیرید و فکر می‌کنید شایسته‌شان هستید.

اگر بی‌احترامی را تحمل کنید، به شما بی‌احترامی خواهد شد. اگر دیر

آمدن و بدفولی‌های دیگران را تحمل کنید، آن‌ها در قرارهای‌تان دیر ظاهر می‌شوند. اگر دست‌نمرد بایین و کار بیش از حد را تحمل می‌کنید، این موضوع برای‌تان ادامه خواهد داشت. اگر اضافه وزن، خسته‌بودن و همیشه بیمار بودن را تحمل کنید، همیشه همین‌طور خواهید بود. این شگفت‌انگیز است که زندگی، چگونه حول معیارهایی که برای خودتان در نظر می‌گیرید، ساماندهی می‌شود. بعضی‌ها فکر می‌کنند قربانی رفتار بقیه هستند، ولی در واقع، این ما هستیم که شیوهی رفتار کردن دیگران با خودمان را کنترل می‌کنیم. اگر فضای احساسی، دهی و جسمی خودتان را محافظت کنید، می‌توانید به جای زندگی در آشوب و استرسی که دنیا به سوی‌تان روانه می‌کند، در آرامش زندگی کنید.

اگر می‌خواهید یک روبه‌ی منظم از ریتم‌های رفتاری، ثبات و پایداری را برورش دهید، طوری که نکاس بزرگ به فقط سری به خانه‌تان برید، بلکه به آن‌جا نقل مکان کنید، باید مطمئن شوید که محیط‌تان از تبدیل شدن، عمل کردن و اجرا کردن‌تان در سطوحی با کلاس جهانی استقبال و حمایت می‌کند.

در فصل بعد، به شما کمک می‌کنم تا هر جری را که تا به حال یاد گرفته‌اید، کامل به کار گیرید و راری را به شما می‌گویم که به نتایج‌تان شتاب می‌بخشد. کسب ساح بزرگ بر آن‌هم فقط با کمی تلاش بیش‌تر شاید کمی بقلب‌گونه به نظر برسد. میل یک برتری نا‌عادلانه، ولی چه کسی گفته است زندگی، عادلانه است؟

## به خدمت گرفتن اثر مرکب

### خلاصه‌ی گام‌های عملی

■ اثری را که ورودی‌های رسانه‌ها و اطلاعات روی زندگی‌تان دارند، شناسایی کنید. تعیین کنید کدام ورودی‌ها را برای محافظت از لبوان‌تان (ذهن‌تان) می‌خواهید و قصد دارید چگونه لبوان‌تان

(ذهن‌تان) را به طور منظم با ورودی‌های مثبت، روحیه‌دهنده و حمایت‌کننده صاف و تمیز نگه دارید. می‌توانید از پرسش‌نامه‌ی تاثیرات ورودی‌ها در بخش ضمیمه‌ها استفاده کنید.

■ روابط کنونی‌تان را ارزیابی کنید. با چه کسانی لازم است ارتباط‌تان را محدودتر کنید؟ با چه کسانی لازم است ارتباط‌تان را کامل قطع کنید؟ راه‌هایی را برنامه‌ریزی کنید که می‌توانید با آن‌ها ارتباط‌های‌تان را گسترش دهید. می‌توانید از پرسش‌نامه‌ی ارزیابی ارتباط‌ها در بخش ضمیمه‌ها استفاده کنید.

■ یک همراه موفقیت پیدا کنید. تصمیم بگیرید که به طور منظم چه زمانی، چگونه و چه حوزه‌هایی را باید به هم پاسخ‌گو باشید و از یکدیگر انتظار دارید چه ایده‌هایی را وارد گفت‌وگوهای‌تان کنید.

■ سه عرصه از زندگی‌تان را مشخص کنید که روی بهبود و پیشرفت آن‌ها بیش‌تر تمرکز کرده‌اید. برای هر یک از آن سه عرصه یک مربی پیدا کنید و با او در ارتباط باشید. مربیان شما می‌توانند اشخاصی باشند که چیزی را که شما در آرزوی‌اش هستید، انجام داده‌اند و با آن‌ها گفت‌وگوهای کوتاه و مختصری دارید، یا این که می‌توانند کارشناسان و متخصصانی باشند که ایده‌های‌شان را در کتاب‌هایی نوشته‌اند یا روی سی‌دی‌هایی ضبط کرده‌اند.





## فصل ششم: شتاب بخشی

وقتی در شهر لاجولا در کالیفرنیا زندگی می کردم، برای ورزش کردن و استراحت اراده‌ام، به طور منظم دو مایل را با دو حرحه به سمت بالای کوه سولاد رکب می‌کردم. در زندگی کارهای خیلی کمی هستند که بدون به صورت زدن و داوطلبانه انجامشان داد و نسبت به رکاب زدن بدون توقف به بالای کوهی با سبب تند، درد و رنج بسیار تری به وجود آورند. وقتی این طور به خودتان فشار می‌آورید، نقطه‌ای وجود دارد که در آن به محدودیت‌تان می‌رسید و با شخصیت باطنی و واقعی‌تان برخورد می‌کنید. تا آنجا، تمامی افکار و سس‌بسی‌هایی که درباره‌ی خودتان داشتید، کنار می‌روند؛ شما می‌مانید و واقعیت‌تان. ذهن‌تان ساکت می‌شود و هیچ‌چیز را نمی‌بینید. غدرها و بهانه‌های مناسب که خبر بهانه است انجام آن کار را می‌دهد نیستند آن حساب که با یکی از این کارها می‌توانید به آن رسیدن می‌شوید اما آن درد و رنج را تحمل می‌کنید و اراده می‌کنید، به آن می‌رسید و می‌توانید و تسلیم می‌شوید.

لانس آرمسترانگ، قهرمان دوچرخه‌سواری، در کتاب خود در سال ۲۰۰۹ بود. نام می‌آید وقتی لانس برای آراس بار و پرمان یوردوفرانس شد، در حال تماسی او بودم مسابقه، وارد مراحل کوهستانی فرساینده شده بود. نهانی دو حرحه سوارها از لانس غفلت کرده بودند، چون قبل از این، هرگز مسابقه نبود در سومین مرحله‌ی کوهستانی و وسط نارس باران، مه گرفتگی و بعد، نارس بگرک، لانس از گروه‌اش جدا شد و خودش را رساند به حلونترس گروه دو حرحه سواران به تنهایی مسعود مبارزه با برترین دو حرحه سواران دنیا بود. در مسیر ۱۸ مایلی مرحله‌ی پایانی،

بعد از پنج و نیم ساعت رکاب‌زدن و صعود در میان کوه‌ها، همه‌ی رکاب‌زن‌ها به سحنی افسانه بودند. هر کدام‌شان در اعماق توانایی‌ها و تعریف‌شان از خود، دنبال این بودند که آیا می‌توانند طاقت بیاورند یا نه؟ مسابقه تبدیل شده بود به امتحان این‌که چه کسی می‌توانست از این سحنی به بهرین نحو نجات یابد و قدرت ادامه دادن پیدا کند، این‌که چه کسی تسلیم خواهد شد و چه کسی ادامه خواهد داد.

در پنج مایل پایانی مسابقه، لانس ۳۲ نابیه عقب‌تر از نفرات جلویی بود. در دو حرحه‌سواری در مسیرهای کوهستانی، این یعنی یک فاصله‌ی حیرت‌انگیزی در یکی از بیج‌ها، لانس از روی رین دوچرخه‌اش بلند شد، سریع رکاب زد و از دو نفر جلوی گروه جلو افتاد. هر دوی آن‌ها از دو حرحه‌سواران مطرح بودند، لانس با به‌کارگیری هر آن‌چه در پوت‌ش بود، حمله‌ای را شروع کرد و چندین متر از آن‌ها جلو افتاد. بعد از کتاب‌ش با عنوان «این درباره‌ی دوچرخه نیست: درباره‌ی درکست من به زندگی است» نوشت: «وقتی از رفقای تان بستی می‌گیری و آن‌ها با کسی سال نمی‌دهند، این چیزی را به شما نشان می‌دهد این‌که آن‌ها از نفس افتاده‌اند و این زمانی است که می‌تواند از آن‌ها بستی بگیرد» در حالی که انرژی‌اش، کامل تحلیل رفته بود، به شدت نفس کم آورده بود و ماهیچه‌های‌اش از حسنگی می‌سوخت، هم‌چنان به رکاب‌زدن ادامه می‌داد. بعضی از دوچرخه‌سوارها تلاش کردند، ولی هیچ‌کس نتوانست به او برسد، آن‌ها قدرت این کار را در خودشان نمی‌دیدند در خط پایان، مدعی غیرمستطوره، با مشائی گره کرده و بالا گرفته، آن مرحله از مسابقه را برد و فاتح تور دو فرانس شد.

در این فصل، می‌خواهم با شما درباره‌ی آن لحظه‌های حقیقت صحبت کنم و این‌که اثر مرکب چگونه می‌تواند به شما کمک کند تا به سطح‌های جدید و بزرگ‌تر موفقت نفوذ کنید؛ آن‌هم سریع‌تر از چیزی که فکر می‌کنید ممکن است. وقتی خودتان را آماده کردید، آموزش دیدید، تمرین کردید و مدام تلاش کردید، دیر یا زود، با لحظه‌ی

حقیقت خودیان روبه‌رو می‌شوید. در آن لحظه است که تعیین می‌کنید چه کسی هسید و به چه کسی تبدیل خواهید شد. در آن لحظه است که رشد و پیشرفت زندگی‌تان را مشخص می‌کنید؛ این که به حیو گم برمی‌دارید یا عقب می‌کشید، این که به بالای سکو صعود می‌کنید و مدال می‌گیرید یا این که بی جمعیت، دیگران را برای سروری‌های‌شان تشویق می‌کنید.

درضمن به این موضوع می‌پردازیم که چگونه می‌تواند مدام، فرار از انتظارات دیگران عمل کند و حوسحی‌تان را بیش‌تر مرکب کند

### لحظه‌های حقیقت

لاس آرمسیرانگ در زندگی‌نامه‌اش نوشته است «در هر مسافه لحظه‌ای وجود دارد که یک رکاب‌زن با رفس و فعی‌اس روبه‌رو می‌شود و پی می‌برد که رقیب واقعی، کسی نیست حر خودش در دردناک‌ترین و ربح‌آورترین لحظه‌های‌ام روی دو حرخه، در کنج‌کاوترین حالت ممکن هسم و در این فکر که هر لحظه چه پاسخی خواهم داد. آنا به عمیق‌ترین ضعف‌ام بی می‌برم با عمیق‌ترین نقطه‌ی قوب‌ام را پیدا خواهم کرد؟»

وقتی در کار املاک و مسعلا بودم، روزی چند بار به نقطه‌ی محدودیت‌ام می‌رسدم. وقتی همراه خریدار احمالی، به یک ملک فهرست‌شده مراجعه می‌کردم و آن خریدار ملک را نمی‌سیدید، شروع می‌کردم به آوردن انواع بهانه‌ها و برمی‌گسسم به دفتر کارم. وقت‌هایی هم که در خانه‌های اطراف برای دیدن خانه‌های فروشی می‌گشسم، معمولن وسط زمان استراحت و بدترین وقت ممکن، به در خانه‌های آن‌ها می‌رفتم و اغلب به خاطر ایجاد مزاحمت در شام‌خوردن یا مزاحمت در دیدن سریال مورد علاقه‌شان، بوبیخ می‌شدم. مطمئن بودم که لازم است کمی استراحت کنم، دوس بگیرم و یک لبوان اب بنوشم. اما جای تسلیم‌شدن و رهاکردن تلاش، هر وقت به یکی از آن



نقاط محدودیت دهی و احساسی می‌رسدم، می‌دانستم که رفای‌ام هم با مسائل مسیبه‌ی روبه‌رو هستید می‌دانستم من لحظه‌ای است که اگر به تلاش کردن ادامه دهم، از آن‌ها جلو خواهم افتاد. آن‌ها لحظه‌های تعین‌کننده‌ی موفقیت و سرفراز شدن بودند و منی فقط در حال حرکت با همان‌ها بودم، اوضاع، سخت با دردآور بود فقط به اندازه‌ی تلاش می‌کردم که همگام با آن‌ها باشم نه این‌که از آن‌ها جلو بیفتم. آن رسیدن به نقطه‌ی محدودیت‌ها نیست که به حساب می‌آید، بلکه مهم این است که بعد از رسیدن به این نقطه، چه کار می‌کنید.

لو هلتز، مربی معروف راگی، می‌دانست آن تلاش‌های اضافی بعد از انجام بهترین تلاش‌ها است که نیروی‌ها را خلق می‌کند. در یک سری، بیمارش در اسپای نیمه‌ی اول با سبزه‌ی ۴۲ بر صفر از حریف عقب بود در زمان استراحت پس دو نیمه، لو اهمیت تلاش‌های محدود و مداوم برای سد کردن، بکل کردن و گرفتن دوباره‌ی توپ را به تیم‌اش گوشزد کرد بعد، به بارنیکان‌اش گفت آن‌ها به این خاطر در بیمارش پیوستند که توانستند در هر بازی تمام تلاش‌شان را نشان بدهند، چون هر بار یکی در هر سیمی آن کار را انجام می‌دهد گفت آن‌ها به دلیل توانایی‌شان در ایجاد آن تلاش اضافی حیاتی در هر مسابقه است که در سیم‌های حضور دارند. آن تلاش‌های اضافی بعد از انجام بهترین تلاش‌ها است که تفاوت به وجود می‌آورد. سیم‌اش به زمین رفت که در سیمه‌ی دوم برنده‌ی بازی باشد این‌گونه است که شما برنده می‌شوید. محمدعلی کلی یکی از بزرگ‌ترین بوکسورهای تمام دوران است، البته نه فقط به خاطر سرعت عمل و حالا کی‌اش، بلکه به دلیل فنون و استراتژی‌هایی که به کار می‌برد او در ۳۰ اکتبر ۱۹۷۴، در یکی از بزرگ‌ترین رقابت‌های تاریخ بوکس، با شکست جورج فورمن دوباره به مقام پهرمائی دسته‌ی سنگین‌وزن رسید. تقریباً هیچ‌کس حتی حامی قدیمی‌اش هوارد کوسل، هیچ شناسی برای سروری او قائل نبود. جورج فریزر و کن نوربون فیلس محمدعلی را شکست داده بودند و جورج

فورمن هردوی آنها را در راند دیم مسابقه - کات کرده بود. اسیرانری محمدعلی چه بود؟ اسفاده از نقطه ضعف فورمن جوان تر، یعنی کمبود سروی بیداری. محمدعلی می‌دانست اگر بتواند فورمن را به نقطه‌ی محدودیت‌اش برساند، می‌تواند از این وضعیت به نفع خودش استفاده کند. این همان وقتی بود که محمدعلی به تاکتیکی فکر کرد که بعدها اسم‌اش را گذاشت: «طَب سَن یک احمو» در طول مسابقه محمدعلی به طب‌های اطراف رینگ تکیه داده و جلوی صورت‌اش را گرفته بود، آن هم در حالی که فورمن صدها مشت را در هفت راند به او وارد کرد. در راند هشتم، انرژی فورمن، کامل بحسب رفته بود؛ به محدودیت‌اش رسیده بود آن‌جا بود که محمدعلی با یک ضربه‌ی ترکیبی، فورمن را در وسط رینگ انداخت زمین.

نقطه‌ی محدودیت یک مانع نیست؛ یک فرصت است. در دومین تلاش لانس ارمسترانگ برای فتح توردوفراس، بار دیگر نوبت مراحل کوهستانی شده بود. اولین مرحله‌ی مسابقه، جایی بود که لانس در اوایل همان سال در یک روز بارانی بهار، دچار حادثه‌ی بدی شده بود؛ ضربه‌ی شدیدی به سرش خورده و مهره‌ی هفتم کمرش شکسته بود. حالا بازهم باران می‌بارید. او حای اضطراب یا تردید با خودش گفت: «این بهرین آب و هوا برای حمه‌ی سن تر است؛ چون می‌دانم بقیه دل خوشی از آن ندارند. من معنقدم در جهان هیچ‌کسی نیست که در شرایط سخت، عملکرد بهتری داشته باشد. این روز خوبی برای من است.» و لانس با دومین پیروزی‌اش به خانه رفت.

وقتی شرایط عالی باشد، همه‌چیز آسان است. هیچ حواس‌پرتی و مراحمتی وجود ندارد، فریب‌ها و وسوسه‌ها برای رهاکردن پلاس‌نان اغواکننده نیستند و هیچ جیری قدم‌های شما را سست نمی‌کند؛ درضمن، این زمانی‌ست که اغلب آدم‌ها هم کارشان را خوب انجام می‌دهند. وقتی شرایط سخت است، مشکلات پیش می‌آیند. فریب و وسوسه بزرگ است و همان وقتی‌ست که شما باید شایستگی‌تان را

برای پیشرفت اثبات کنید. همان‌طور که حیم را گفته بود. «ارزو یکسند که ای کاش اسان‌تر بود، ارزو کسند خودتان بهتر بودید»  
 وقتی در روبه‌ها، ریتم‌های رفتاری و بایدهایان به نقطه‌ی محدودیت می‌رسید، بدانید این همان جایی است که خودتان را از خود قدیمی‌تان جدا می‌کنید از آن دیوار بالا بروید و خود جدید قدرنمند و فاتح‌تان را پیدا کنید.

### نتایج‌تان را چند برابر کنید

من یک فرصت استثنایی و جذاب برای شما دارم. ما در این باره صحبت کردیم که چگونه روبه‌ها و رفتارهای ساده، در طول زمان مرکب می‌شوند و سایح قدرتمند شگفت‌انگیزی را برای‌تان به ارمغان می‌آورند. چه می‌شود اگر بتوانید این فرایند را سرعت بخشید و نتایج‌تان را چند برابر کنید؟ علاقه‌مند هستید؟ می‌خواهم به شما نشان دهم که چگونه فقط کمی تلاش بیش‌تر می‌تواند سایح‌تان را به صورت شگفت‌انگیزی بیش‌تر کند.

فرصت کنم شما بدن‌سازی می‌کنید و برنامه‌تان ایجاب می‌کند تا ۱۲ تکرار از یک حرکت مشخص را انجام دهید اگر آن ۱۲ تکرار را انجام دهید، انتظار برنامه‌تان را برآورده می‌کنید. سوار عالی اگر بایدار و اسوار بافی نماید، در بهات می‌رسد که همس عمل منظم به سایح قدرتمندی مرکب می‌شود تا این حال، اگر آن ۱۲ تکرار را انجام دهید و به نقطه‌ی محدودیت‌تان برسید و به رور سه تا پنج بار دیگر آن حرکت را تکرار کنید، اثرپذیری شما از آن سه تمرینی، چندین برابر خواهد شد شما فقط چندین تکرار به تمرین‌تان اضافه کرده‌اید، نه! آن تکرارهای انجام‌شده بعد از این‌که به نقطه‌ی محدودیت‌تان رسیدید، نتایج‌تان را چندین برابر خواهد کرد. شما دیوار محدودیت‌تان را هل داده‌اید. تکرارهای قبلی‌تان، شما را به آن دیوار رسانده بودند. اما رشد واقعی با تکرارهایی اتفاق می‌افتد که بعد از رسیدن به نقطه‌ی

محدودیت، انجام می‌دهید.

آربولد سوارترنگر یک شیوه‌ی بدن‌سازی به نام «اصل قلب» را به وجود آورد. آربولد در انجام تکنیک‌های بی‌عیب و نقص، آدم سمجی بود. ادعا می‌کند وقتی شما به تعداد ماکریمم حرکت لیفت به صورت بدون نقص می‌رسید، مچ‌ها یا تکیه‌گاه‌تان را به پست تنظیم کنید تا ماهیچه‌های دیگری را به کار بگیرید که به ماهیچه‌های مشغول به کارتان کمک کنند (کمی تقرب کنید) این کار به شما اجازه خواهد داد که ۵ یا ۶ تکرار دیگر انجام دهید و به صورت قابل‌توجهی نتایج آن بست‌تمرینی را بهتر کنید. درصمن می‌توانند این کار را با کمک شخص دیگری (همراه تمرین‌تان) انجام دهید، به این صورت که بعد از انجام تکرارهای آخر، او کمی به شما کمک خواهد کرد یا بتوانید چند حرکت بیش‌تر انجام دهید.

اگر یک دوندۀ حرفه‌ای باشید، این تجربه را می‌دائید. شما به هدفی که آن روز برای خودتان تعیین کرده‌اید، دست پیدا می‌کنید و به نقطه‌ی محدودیت‌تان می‌رسد و در ماهیچه‌های‌تان احساس سوزش و خستگی می‌کند، ولی بازهم کمی جلوتر می‌روید. این «کمی جلوتر» حد توانایی‌های‌تان را به مقدار زیادی بش‌تر خواهد کرد و شما نتایج آن دویدن را چند برابر می‌کنید.

آن سکه‌ی جادویی که در فصل اول درباره‌اش صحبت کردیم، یادتان هست؟ همانی که هر روز ارزش‌اش دو برابر می‌شد و نتیجه‌ی اقدامات مرکب‌شده‌ی کوچک را نشان می‌داد. اگر در همان ۳۱ روز، هر هفته فقط یک بار بیش‌تر ارزش آن سکه را دو برابر کنید، ارزش مرکب شده‌ی آن به جای ۱۰ میلیون دلار، به ۱۷۱ میلیون دلار خواهد رسید. بازهم، فقط چهار روز تلاش اضافی، اما نتیجه چندین برابر بزرگ‌تر خواهد بود. اثرات فقط کمی فراتر رفتن از انتظارات، این‌گونه محاسبه می‌شود.

در نظر گرفتن خودتان به عنوان سرسخت‌ترین رقیب‌تان، یکی از



بهترین راه‌ها برای چند برابر کردن نتایج‌تان است وقتی به آن نقطه‌ی محدودیت می‌رسید، بالا و بالاتر بروید. یک راه دیگر برای چند برابر کردن نتایج‌تان این است که به دیوار آنچه که دیگران از شما انتظار دارند، فشار آورید و بیش‌تر از «حد کافی» انجام دهید.

### فرا‌تر از انتظارات ظاهر شوید

ایرا وینفری مشهور است به استفاده از این اصل او با سخاوت و توانایی‌اش در ریدگی کردن و کار کردن بالا بر این استانداردهای دیگران، و برای انتظارات دیگران ظاهر شده است. یادمان است که در سپتامبر ۲۰۰۴، چگونه نوردهمس فصل از برنامه‌اش را شروع کرد؟ وقتی صحبت از ایرا می‌شود، می‌دانیم که باید مبستر کمی هاهو باشیم. ولی در آن برنامه، همه را غافلگیر کرد. چنان مدت بعد از آن اتفاق، همه‌جا صحبت از شروع آن فصل از برنامه بود.

بیا بید برای یک دقیقه به آن زمان برگردیم. ۲۷۶ تماشاجی آن برنامه به این دلیل انتخاب شده بودند که دوستان و اعضای خانواده‌شان به برنامه‌ی ایرا نامه بوشنه و گفته بودند که هر کدام از آن‌ها به شدت به یک ماشین جدید احتیاج دارد. ایرا برنامه‌اش را شروع کرد و ۱۱ نفر از حضار را روی صحنه آورد و به هر کدام از آن‌ها یک ماشین بونیک حی ۶ داد. بعد، عافلگیری واقعی: او از انتظارات دیگران فرا‌تر رفت و جعبه‌هایی را بین بافی تماشاجی‌ها تقسیم کرد و گفت یکی از این جعبه‌ها، حاوی سونج ماشین دوازدهم است. اما وقتی تماشاجی‌ها جعبه‌های‌شان را باز کردند، همه‌شان با یک دسته کلید مواجه شدند. ایرا جیغ می‌زد: «همه ماشین می‌گیرند! همه ماشین می‌گیرند!»

هرچند شاید این مشهورترین کارش باشد، ولی ایرا در بیش‌تر کارهایی که می‌کند، رفتن به ورای انتظارات را ادامه می‌دهد. در قسمت دیگری از برنامه‌اش، یک دختر ۲۰ ساله را شگفت زده کرد؛ دختری که سال‌های زیادی را در پرورشگاه و پناهگاه‌های بی‌خانمان‌ها سپری

کرده بود و حالا با یک کمک هزینه‌ی تحصیلی دانشگاهی و یک کمک هزینه‌ی ۱۰ هزار دلاری خرید لباس شگفت‌زده می‌شد. در برنامهِ دیگری، به یک خانواده با ۸ فرزند که قرار بود از خانه‌شان بیرون انداخته شوند، ۱۳۰ هزار دلار برای پرداخت محارح و تعمیر خانه‌شان داد.

ممکن است بگویید خب که چی، او ابراست، البته که می‌تواند چنین کارهایی بکند. ولی واقعیت این است که ادم‌های خیلی زیادی در موقعیت مشابه اِبرا (با پول و شهرت فراوان) هستند که می‌توانسند چنین کارهایی کنند، ولی نکردند اِبرا این کار را می‌کند و همین است که او را تبدیل می‌کند به اِبرا. این درس را از او یاد بگیرید. شما می‌توانید در هر جنبه‌ای از زندگی‌تان، بیش از آن چیزی که از شما انتظار می‌رود، انجام دهید.

وقتی می‌خواستم به همسرم جورجیا پیشنهاد ازدواج دهم، می‌توانستم کاری را انجام دهم که از من انتظار می‌رفت؛ یعنی با پدرش ملاقات کنم و از او اجازه بگیرم. در عوض، تصمیم گرفتم احترام زیادی به پدرش بگذارم و متن صحبت‌های مربوط به خواستگاری‌ام را به زبان پرتغالی تهیه کنم (من از خواهر جورجیا خواستم که متن حرف‌های‌ام را ترجمه کند). پدرش زبان انگلیسی را خوب می‌فهمید، ولی زیاد با آن راحت نبود. کل راه از سن‌دیگو تا لس‌آنجلس را صرف تمرین آن جملات کردم. در حالی که دسه گلی در دستان‌ام داشتم، وارد خانه شدم و از پدرش خواستم تا در اتاق نشیمن به ما ملحق شود. بعد، منی را که حفظ کرده بودم، گفتم و خوشبختانه، او با ازدواج‌مان موافقت کرد! ولی من به این کار بسنده نکردم. در مسیر بازگشت و دو روز بعد از آن، با همه‌ی پنج برادرش تماس گرفتم و خواستم که تاییدشان را برای پیوستن به خانواده‌شان بگیرم. بعضی به راحتی موافقت کردند و بعضی دیگر گفتند باید آن را به دست آوری. نکته این‌جاست که جورجیا بعدها به من گفت یکی از خاص‌ترین جنبه‌های خواستگاری‌ام این بوده

که چقدر به پدرش احترام گذاشته بودم و درضمن با همه‌ی برادران‌اش تماس گرفته بودم و علاوه بر این، از خواهرش خواسته بودم که به من ربان پرتغالی باد دهد. همین‌ها کارم را خیلی خاص کرد. نتیجه‌ی آن تلاش اضافی، به طرز شگفت‌انگیزی پرداخت شد.

استورات جانسون مالک ویدئویلاس یعنی شرکت مادر مجله‌ی موفقیت است. او وقتی تصمیم گرفت مجله‌ی موفقیت، وبسایت موفقیت و دیگر اموال مربوط به رسانه‌ی موفقیت را به دست گیرد، پول خیلی زیاد و شهرت ۲۲ ساله‌اش را در معرض خطر قرار داد. در یکی از چالش‌برانگیزترین شرایط اقتصادی تاریخ معاصر و وقتی وضعیت نشر جانی نامساعد به نظر می‌رسید، این حرکت در نوع خودش حرکتی جسورانه بود. ولی بعدها کاری را انجام داد که بیش از انتظارات بود. در حالی که بنگاه تجاری جدیدش هنوز دنبال پیدا کردن جایگاه‌اش بود و کسب‌وکار اصلی‌اش مثل بقیه‌ی جهان در سونامی اقتصادی سال‌های ۲۰۰۸ و ۲۰۰۹ چندین گام به عقب برمی‌داشت، استورات یک بنیاد غیرانتفاعی برای کمک به کودکان راه انداخت. خون خود را متعهد به این می‌داند که در یادگیری اصول بشرف‌شناسی به جهانیان کمک کند. به خصوص می‌خواهد مطمئن باشد که این اطلاعات به نوجوان‌ها هم خواهد رسید. بنابراین بنیاد موفقیت را راه انداخت. او اصول اساسی موفقیت شخصی را در کتابی به نام «موفقیت برای نوجوان‌ها» نوشت و رابگان از طریق والدین مسئول‌پذیر و سارمان‌های غیرانتفاعی توزیع‌اش کرد تا به پرورش ذهن‌های جوان کمک کند.

استورات اغیار مالی لازم برای اداره و مدیریت بنیاد موفقیت را به صورت شخصی تأمین کرد. در اولین سال فعالیت، با کمک بعضی از دوستان نزدیک‌اش، اعتبار لازم را تأمین کرد و توانست بیش از یک میلیون جلد کتاب توزیع کند. امروز، آن عدد بسیار بزرگ‌تر شده است و همچنان بیش‌تر می‌شود! او کاری انجام داد فراتر از انتظارات.

در کجای زندگی‌تان وقتی به نقطه‌ی محدودیت برسید، می‌توانید

فرا تر از انتظارات طاهر شوید؟ یا در کجا می‌توانید باعث شگفتی بقیه شوید؟ این کار، تلاش خیلی زیادتری نمی‌خواهد، ولی همین کمی تلاش بیشتر، نتایج‌تان را چند برابر می‌کند. خواه با مشتریان بیش‌تری تماس بگیرید، به مشتریان فعلی خدمات بهتری دهید، تیم‌تان را تشویق کنید، به همسران محبت بیش‌تری کنید، سراغ دویدن بروید، بیش‌تر وزنه بزنید، یک شب قرار عاشقانه با همسران برنامه‌ریزی کنید، زمانی را با فرزندان‌تان بگذرانید و... چه کاری‌ست که می‌توانید کمی بیش‌تر انجام دهید که فرا تر از انتظارات می‌رود و به نایح‌بان شتاب می‌دهد؟

### غیرمنتظره باشید

من به شکل ذاتی، آدم مخالفی هستم؛ می‌دانم. اگر به من بگویند دیگران چه کارهایی انجام می‌دهند، سر چه کاری اتفاق‌نظر دارند و چه کاری برای‌شان محبوب است، من معمولن عکس آن کار را انجام می‌دهم. اگر همه راست بروند، من چپ خواهم رفت. برای من، چیزی که عامه‌پسند است، عادی‌ست. چیزی‌ست که رابح است و معمولی. چیزهای معمولی، نتایج معمولی به بار می‌آورند. محبوب‌ترین رستوران، مک‌دونالد است و محبوب‌ترین نوشیدنی، کوکاکولا است. اگر این چیزهای عامه‌پسند را مصرف کنید، شما هم بخشی از عامه‌ی مردم خواهید شد؛ یعنی توده‌ی مردم متوسط. این کار، عادی و متداول است و عادی بودن هیچ اشکالی ندارد. ولی من ترجیح می‌دهم که غیرعادی و فوق‌العاده را نشانه بگیرم.

همه کارت تبریک سال نو می‌فرستند. ولی از آن جایی که دیگران این کار را انجام می‌دهند، به نظر من، واقعن تاثیر عاطفی و احساسی زیادی ندارد. بنابراین من انتخاب می‌کنم که در عوض، کارت تبریک عید شکرگزاری بفرستم. تا به حال چند کارت تبریک عید شکرگزاری گرفته‌اید؟ دقیقن. این کار یک تفاوت به وجود می‌آورد. جای انبوهی از کارت‌های چاپ شده و الکترونیکی با مضمون «بهترین آرزوها»،



با دست خط خودم احساسات شخصی‌ام را بیان می‌کنم که به دلیل رابطه‌ام با آن شخص جقدر شکرگزار هستم و او برای‌ام چه جایگاهی دارد، همان قدر تلاش اما تأثیری به‌مراتب بیش‌تر.

ریچارد براسون حرفه‌اش را بر اساس انجام‌دادن کارهای غیرمنتظره به وجود آورد. من عاشق این هستم که او یک شرکت جدید راه‌اندازی کند هر کار جدید او جسورانه‌تر، ترسناک‌تر و غیرمنتظره‌تر از کار قبلی‌اش است. از پرواز بالون در اطراف زمین گرفته تا راندن یک تانک در سوئورک برای معرفی ویرجین کولا به آمریکایی‌ها، ریچارد همیشه کارهای غیرمنتظره انجام می‌دهد. او می‌توانست با انجام کارهای قابل انتظار مثل چاپ یک مقاله در مجلات، یک یا دو مصاحبه‌ی مطبوعاتی و چند مهمانی باشکوه و مجلل، روزش را شب کند و به اهداف‌اش برسد. ولی در عوض، دنبال انجام کارهای حیرت‌انگیز می‌رود. احتمالاً به همین اندازه (و بعضی وقت‌ها حتی کم‌تر از) شرکت‌های دیگر برای معرفی یک محصول جدید وقت می‌گذارد، فقط این کار را به شیوه‌ای غیرمنتظره انجام می‌دهد. این کارهای غیرمنتظره، یک تفاوت به وجود می‌آورند و تأثیر بالایی‌ها را بر حسد برابر می‌کند.

برای تلاش‌های معمولی انرژی یا پول خیلی پس‌نری نمی‌خواهند. وقتی در کار فروش املاک و مستعلاات بودم، بیهی فروشنده‌ها هر وقت خانه‌هایی را می‌فروختند که مدت زیادی در فهرست فروش‌شان باقی مانده بود، فقط با یک تلفن ساده موضوع را به اطلاع مالکان می‌رسانیدم در عوض، من سوار ماشین‌ام می‌شدم و به خانه‌شان می‌رفتم و گواهی «فروخته‌شده» را دو دستی به آن‌ها تحویل می‌دادم. وقتی در را باز می‌کردید حس خوب را به آن‌ها می‌دادم و می‌گفتم: «این کارت را بگیرید. اگر دوباره خواستید ملکی بفروشید یا بخرید، به این احباج بدها می‌کشد» بیا هر سه‌اش هم تر کردن تاک ماشین‌ام بود، ولی من به سرعت شانس‌ام را برای گرفتن فهرست خرید و فروش املاک، پس‌بر می‌کردم.

این اواخر، یکی از دوستانام به اسم الکس، برای احراز یک شغل عالی به مصاحبه دعوت شد. او در کالیفرنیا زندگی می‌کند و شرکت مورد نظر در بوستون بود. او یکی از ۱۲ کاندیدای بهایی برای احراز این شغل محسوب می‌شد. آن‌ها با کاندیداهای محلی به صورت حضوری و با کاندیداهایی که در مناطق دور بودند، به صورت ویدئوکنفرانس مصاحبه می‌کردند. او با من تماس گرفت و پرسید که آیا می‌دانم چگونه می‌توان با یک دوربین وب‌کم ویدئوکنفرانس راه انداخت.

پرسیدم: «چقدر این شغل را می‌خواهی؟»

گفت: «این شغل رویاهای من است. همان شغلی‌ست که ۴۵ سال خودم را برای‌اش آماده می‌کردم.»

گفتم: «سوار هواپیما شو و مصاحبه را حضوری انجام بده.»

گفت: «نیاری به این کار نیست. آن‌ها با هزینه‌ی خودشان سه نفر

نهایی را به بوستون می‌برند تا با آن‌ها حضوری مصاحبه کنند.»

گفتم: «گوش کن، اگر می‌خواهی بین سه نفر نهایی باشی، باید با

انجام‌دادن یک کار غیرمنتظره خودت را از دیگران جدا کنی. برو و

مصاحبه را به صورت حضوری انجام بده. این‌طوری‌ست که یک کار

متفاوت می‌کنی.»

اگر افکارم را روی چیزی متمرکز کنم، با به‌کار بستن تمام تلاش‌ام،

موفقیت‌ام را حتمی خواهم کردم. من چیزی را راه می‌اندازم که به

آن نبرد «شوک و تعجب» می‌گویم. در همین شکار شغل، به الکس

پیشنهاد دادم همه‌ی موانع موجود را از بین ببرد؛ از هر طرف ممکن

حمله کند و این کار را بی‌وقفه انجام دهد.

به او گفتم: «درباره‌ی همه‌ی افراد تصمیم‌گیرنده تحقیق کن. درباره‌ی

آدم‌های شاغل در آن سازمان تحقیق کن و آن فهرست را بردار و از

دوستان و اطرافیان‌ات پرس ایا کسی از آن‌ها را می‌شناسند. آن نام‌ها

را در لینکدین و فیس‌بوک جست‌وجو کن. مطمئن بعضی از این آدم‌ها

را پیدا می‌کنی که با آن‌ها ارتباط برقرار کنی. با آن‌ها صحبت کن و

درباره‌ی شرکت، مصاحبه‌کننده‌ها و تصمیم‌گیرها اطلاعات بگیر. به هر حال، الکس به نصیحت‌های من گوش نداد و آن شغل را به دست نیاورد. او حتا به جمع سه کاندیدای پایانی هم نرسید. می‌توانم راحت بگویم او نسبت به شخصی که آن سارمان در نهایت انتخاب کرد، به مراتب انتخاب خییی بهتر و شایسته‌تری بود، ولی موفق نشد روی آن‌ها تاثیر بگذارد و این به هزینه‌ی از دست دادن شغل رویاهای‌اش تمام شد.

من عضو هیات مدیره‌ی شرکی هستم که برای پیشرفت بیش‌تر در یک پروژه‌ی مهم، نیاز داشتم که یک قانون را عوض کند، قانونی که روی فعالیت این شرکت تاثیر منفی می‌گذاشت و برای این کار، دست به دامن یک عضو کنگره شده بود ولی او این کار را انجام نمی‌داد، به به این خاطر که آن موضوع، مشکل ایجاد می‌کرد، بلکه به دلیل مسائل سیاسی و جلب حمایت گروهی که از آن موضوع طرفداری می‌کردند، حاضر نبود آن را امضا کند. عوض درخواست‌های سه‌گانه‌ی بیش‌تر برای راضی کردن او، پیشنهاد دادم از او بگذریم و با رئیس‌اش صحبت کنیم؛ یعنی همسرش. بین دوستان‌مان حسرت‌وجو کردیم تا در نهایت، یک نفر، ما را به شخصی که با همسرش دوست بود، رساند. چند روز بعد، حلوی یک کلیسا منتظرش ماندیم و دوست‌اش ما را به او معرفی کرد. ما موضوع و هدف مهم‌مان را به او توضیح دادیم و گفتیم که اگر شوهرش از ما حمایت کند، ساختن این ساختمان برای مراقبت‌های بعد از مدرسه در یک محله‌ی فقیرنشین، روی زندگی صدها کودک اثر خواهد گذاشت. گفتن ندارد که او سه‌شنبه‌ی هفته‌ی بعد، با آن موضوع موافقت کرد و شرکت به پروژه‌اش رسید.

در جامعه‌ای که با جلب توجه‌های بیش از حد و انواع تبلیغات اشباع شده است، بعضی وقت‌ها لازم است با انجام کارهای غیرمنتظره، کاری کنید که صدای شما شنیده شود. اگر شما هدف یا ایده‌ای دارید که ارزش توجه کردن داشته باشد، هر کاری که لازم است انجام دهید، حتا

کارهای غیرمنتظره، تا باعث شوید موضوع مدنظر شما سنبده شود. کمی بی‌باکی به نمایش‌تان اضافه کنید.

### بهتر از انتظارات انجام دهید

کودکان نامریی، نام بیاد غراسماعی دیگری ست که حودم هم یکی از اعضای هیات مدیره‌اش هستم. این بنیاد کودکانی را که در شمال اوگاندا و کنگو روده و به عنوان سرباز به کار گرفته می‌شوند، نجات می‌دهد و به زندگی عادی برمی‌گرداند. آن‌ها برای جست‌وجو و آگاهی دیگران از وجود این موسسه، کمیسی در صد شهر آمریکا بر پا کردند به نام «نجات». در این کمین بیش از ۸۰۰ هزار جوان در محبط اطراف شهرها اردو زدند تا رهبران برجسته‌ی جامعه برای نجات‌شان حضور پیدا کند بعد از چهار روز، تقریب همه‌ی شهرها به حر یک شهر، نجات داده شدند. اشخاصی مثل ساتور تد کدی، جان کری و خلی ار اشخاص مشهور دیگر در آن ۹۹ شهر حضور سدا کردند. آخرین شهری که محتاج نجات بود، شکاگو بود و برای این کار، اپرا وینفری را می‌خواست. تا روز ششم، هیچ خبری از اپرا نبود. در روز چهارم، آن‌ها یک راهپیمایی دوربادور استودیوی او به راه انداختند. روز بعد، یک نمایش رفص و آوارخوانی بر پا کردند که در تمام روز و سراسر شب ادامه داشت. در روز ششم، بعد از تحمل کردن آب و هوای بد و خوابیدن زیر باران، بیش از ۵۰۰ نفر استودیوی اپرا را احاطه کرده بودند و در سکوت، بلاکاردهایی را حمل می‌کردند. آن روز صبح، اپرا از درهای استودیوی هاربو بیرون رفت، با بیان‌گذاران آن سازمان صحبت کرد و تمام آن گروه را به برنامه‌ی زنده‌اش که بیش از ۲۰ میلیون بیننده داشت، دعوت کرد. آن توجه، کودکان نامریی را به برنامه‌ی لری کینگ و ۲۳۲ مجاری حری دیگر کشاند و صدای‌شان در مجموع به بیش از ۶۵ میلیون نفر رسید. این بنیاد، قبل از جلب توجه اپرا، به موفقیتی فراتر از انتظار دست پیدا کرده بود، ولی کمی ابتکار و ثبات بشرتر



برای مسحیر آن شهر احر (و جلب توجه اپرا)، باعث برحورداری آن‌ها از بزرگ‌ترین حامیان‌شان تا امروز شد و بتایح‌شان را هم چندین برابر کرد. خط انتظارات را پیدا کنید و بهتر از آن انجام دهید؛ حتا وقتی این موضوع به موضوعات جریبی و غیرمهم برمی‌گردد، یا شاید به‌خصوص در همان مواقع، باید این کار را انجام دهید. مثلی در یک رویداد، هر معیاری که برای نوع لباس مناسب باشد، همیشه انتخاب‌ام این است که حداقل یک قدم از آن فراتر بروم. وقتی از نوع لباس مناسب رویدادی مطمئن نباشم، همیشه خیلی محتاطانه عمل می‌کنم و بهتر از چیزی لباس می‌پوشم که تصور می‌کنم آن موقعیت ایجاب می‌کند. خیلی ساده است، می‌دانم. ولی این فقط یکی از راه‌هایی‌ست که من سعی می‌کنم مطابق معیارهای‌ام باشم و همیشه از انتظاراتها بهتر ظاهر شوم. وقتی یک نطق اصلی و سخنرانی را برای شرکت‌های بزرگ انجام می‌دهم، زمان قابل توجیهی را برای آماده‌کردن متن آن، یادگیری درباره‌ی آن سازمان، محصولات، بازارها و انتظارات‌شان از صحبت‌های‌ام مصرف می‌کنم. هدف من همیشه این است که به طور قابل توجیهی از انتظارات فراتر بروم و این کار را از طریق آماده‌سازی حسنگی‌ناپذیر انجام می‌دهم. انجام‌دادن بهتر از انتظارات، باید بخش بزرگی از شهرت و اعتبار شما شود. شهرت داسس شما به‌عالی‌بودن، صاحبان را چندین برابر بهتر خواهد کرد.

من با مدیرعاملی همکاری می‌کردم که قصدش این بود که منافع مربوط به مردم شامل فروشندگان و باس‌کسندگان‌اش را چند روز پیش از بعهده قرارداد پرداخت کند. همیشه شگفت‌آورده می‌شدم وقتی در ۲۷ام ماه، حکم مربوط به دس‌مرد ماه آمده را از او دریافت می‌کردم. وقتی در این باره از او پرسیدم، حوایی بدهی به من داد و گفت: «این همان پول است، اما عاقل‌گیری و شهرت خوبی که با آن می‌خرید، فوق‌العاده است؛ چرا شما این کار را نمی‌کنید؟»

این یکی از دلایلی‌ست که چرا استیو جابر را خیلی زیاد تحسین

می‌کنم بین همه‌ی آدم‌هایی که تصویرشان را روی حلد مجله‌ی موفقیت کار کردیم، جابز از جمله آدم‌هایی بود که دوست‌اش داشتم. هر انتظاری از عرصه‌ی محصول بعدی ابل داشتید، جابز همیشه کمی (یا خیلی) فراتر از آن می‌رفت تا شما را به حیرت اندازد. وقتی کل یک محصول را در نظر بگیرید، ممکن بود تنها یک حیز جریبی اضافه کرده باشند، ولی حتا در این صورت، بارهم فراتر از انتظارات بود و هیجانات و پاسخ‌های مشتریان‌شان را چند برابر و وفاداری‌شان را عمیق‌تر می‌کرد. در جهانی که بیش‌تر حررها حیا در حد انتظارات هم نیستند، شما می‌توانید با رفتن ورای انتظارات، به صورت قبل توجهی نایح‌نان را شتاب دهید و از عموم مردم فاصله بگیرید. من عاشق حسارت حمله‌ای هستم که رابرت اسکالر در محبه‌ی موفقیت شماره‌ی دسامبر ۲۰۰۸ به ما گفت: «من می‌گویم هیچ ایده‌ای باارزش نیست اگر با «وای» شروع نشود.»

شرکت نورداسروم به این معیار شهرت دارد. وقتی صحبت از خدمات مشتریان می‌شود، آن‌ها همیشه تلاش می‌کنند فراتر از انتظارات باشند. نورداسروم مشهور است به این که جنسی را که مستری بیش از یک سال پیش خریده است، حیا بدون فاکتور خرید پس می‌گیرد و در بعضی موارد حتا جنسی را که از یک فروشگاه دیگر خریده سده است، پس می‌گیرد! چرا چنین کاری می‌کند؟ حو می‌دانند فراتر رفتن از انتظارات، اعتماد ایجاد می‌کند و باعث وفاداری مشتریان می‌شود. در نتیجه‌ی این کار، آن‌ها اعتبار و سهرتی فوق‌العاده را به وجود آورده‌اند که هم‌چنان به جب توجه دیگران ادامه می‌دهد.

دعوت می‌کنم که شما هم این فلسفه‌ها را در زندگی، عادت‌های روزانه، رویه‌ها و اعمال‌تان به کار بگیرید اختصاص کمی زمان، انرژی و فکر بیش‌تر به تلاش‌های‌تان، فقط نتایج‌تان را بهتر نمی‌کند؛ بلکه آن‌ها را چند برابر می‌کند. برای فوق‌العاده بودن، فقط کمی تلاش بیش‌تر می‌خواهید در همه‌ی جنبه‌های زندگی‌تان دنبال فرصت‌هایی

برای چند برابر کردن نتایج‌تان باشید، جایی که می‌توانید کمی پیش‌تر بروید، خودتان را کمی جلوتر هل دهید، کمی بیشتر دوام آورید، کمی بهتر آماده شوید و کمی بیشتر انجام دهید. در چه جاهایی می‌توانید کارتان را بهتر انجام دهید و فراتر از انتظار ظاهر شوید؟ در چه مواردی می‌توانید کاری کامل غیرمنتظره انجام دهید؟ هرچه بیشتر فرصت‌هایی را برای «وای گفس» دیگران پیدا کنید، سرعت و سطح دستاوردها و پیشرفت‌های‌تان، خودتان و همه‌ی اطرافیان‌تان را متحیر خواهد کرد...

### به خدمت گرفتن اثر مرکب

#### خلاصه‌ی گام‌های عملی

■ در چه مواردی با لحظه‌های حقیقت‌تان روبه‌رو می‌شوید (مثلن موقع تماس‌های مشتری‌یابی، ورزش کردن، ارتباط با همسر و فرزندان)؟ مشخص کنید که در چه مواردی می‌توانید به خودتان بیش‌تر فشار آورید تا بیش از این رشد کنید و بتوانید خودتان را از دیگران و خود قدیمی‌تان جدا کنید.

■ سه عرصه از زندگی‌تان را پیدا کنید که می‌توانید در آن‌ها کار بیش‌تری انجام دهید. (مثل بدن‌سازی، تماس‌های مشتری‌یابی، تشویق دیگران، نشان دادن احساس قدرشناسی‌تان و...)

■ سه عرصه از زندگی‌تان را پیدا کنید که می‌توانید در آن‌ها انتظارات را شکست دهید. کجا و چگونه می‌توانید لحظه‌هایی برای «وای گفتن» خلق کنید؟

■ سه روشی را تعیین کنید که می‌توانید کاری غیرمنتظره انجام دهید. کجا می‌توانید از آن‌چه رایج، معمولی و قابل انتظار است، متمایز باشید؟

## نتیجه گیری

یادگیری بدون عمل، بی فایده است. من این کتاب را برای سرگرمی خودم یا صرفن ترغیب شما ننوستم. انگیزش بدون عمل، منجر می شود به خودفریبی. همان طور که در مقدمه ی کتاب نوشتم، اثر مرکب و نتایجی که در زندگی تان آشکار خواهد کرد، بهترین ابزارهای موفقیت هستند. با وجود اثر مرکب، دیگر در آرزوی کسب موفقیت نخواهید ماند. اثر مرکب ابزاری ست که وقتی با اقدامات مثبت و بایدار ترکیب می شود، تفاوتی واقعی و بایدار در زندگی تان به وجود می آورد. اجازه دهید این کتاب و فلسفه ی آن راهنمای شما باشد. ایده ها و استراتژی های موفقیت موجود در این کتاب را درک کنید و به کار بندید تا برای تان نتایج واقعی، ملموس و قابل اندازه گیری ایجاد کند. هر وقت متوجه شدید عادت های بد غیرمهم و به ظاهر بی ضرر به زندگی شما رخنه کرده اند، این کتاب را ورق بزنید. هر وقت از واکن ثبات افتادید پایین، این کتاب را بخوانید. هر وقت خواستید انگیزه تان را دوباره شعله ور کنید و نیروی جرای تان را تقویت کنید، نگاهی به این کتاب بیندازید. هر بار خواندن این کتاب، باعث می شود آن تکانش بزرگ را دوباره به زندگی تان جذب کنید.

اجازه دهید چیزی را که به من انگیزه می دهد، با شما به اشتراک بگذارم. ارزش اصلی من در زندگی، کمک به دیگران است. آرزوی ام این است که بتوانم تفاوت مثبتی را در زندگی دیگران به وجود آورم. بنابراین، برای به انجام رساندن اهداف ام، نیاز دارم که شما به اهداف تان برسید. من دنبال تصدیق نامه ی شما از کسب نتایج خارق العاده در زندگی تان



هستم. می‌خواهم که ای‌میل یا نامه‌ای از شما دریافت کنم یا این که سال آینده (یا حداکثر پنج یا ده سال دیگر) جلوی من را در فرودگاه بگیرید و به من در مورد نتایج باورنکردنی‌تان بگویید که به خاطر ایده‌هایی که از این کتاب گرفته‌اید، به دست آورده‌اید. فقط آن موقع است که می‌فهمم به اهدافم رسیده‌ام؛ اهدافی که ارزش‌های اصلی زندگی‌ام هستند.

برای این که شما به نتایج مدنظرتان برسید (و من هم به صدق‌نامه‌ام)، می‌دانم که باید فوری بر اساس بنس و دانش جدیدتان اقدام کنید. ایده‌هایی که روی آن‌ها سرمایه‌گذاری نمی‌کنم، به‌هوده هستند و تلف می‌شوند. من نمی‌خواهم این اتفاق بیفتد. الان وقت آن است که بر اساس اعتقادات راسخ جدیدتان عمل کنید. شما الان قدرتش را دارید و انتظار دارم از آن استفاده کنید!

برای ایجاد بهبودی چشمگیر آماده‌اید، درست است؟ البته، پاسخ بدیهی «بله» است، ولی حالا می‌دانید بن گفتن این که برای ایجاد تغییرات لازم آماده هستید و انجام آن تغییرات، فرق زیادی وجود دارد. برای کسب نتایج متفاوت، باید کارها را به شیوه‌ی متفاوتی انجام دهید. وقتی با این کتاب آشنا می‌شوید، مهم نیست کجا هستید و چه سالی است، اگر می‌توانستم این سوال‌های ساده را از شما می‌پرسیدم: «به زندگی پنج سال قبل‌تان نگاه کنید. آیا الان در جایی هستید که فکر می‌کردید پنج سال بعد در آن‌جا خواهید بود؟ آیا عادت‌های بدی را که عهد بسته بودید ریشه‌کن کنید، کار گذاشته‌اید؟ آیا اندام‌تان همان‌گونه است که می‌خواستید؟ آیا درآمدی کافی و مطمئن، شیوه‌ی زندگی دلخواه و استقلالی که انتظارش را داشتید، دارید؟ آیا در این لحظه از زندگی‌تان، سلامتی و سرزندگی، روابطی توأم با عشق فراوان و مهارت‌های فوق‌العاده‌ای را که در نظر داشتید، دارید؟» اگر نه، دلیل‌اش چیست؟ ساده است، انتخاب‌های‌تان. وقت آن است که یک انتخاب جدید کنید؛ انتخاب کنید که اجازه ندهید پنج سال آینده، ادامه‌ی سال‌های قبلی باشد. انتخاب کنید که زندگی‌تان را تغییر دهید، یک بار

و برای همیشه.

بیایید پنج سال آینده‌ی زندگی‌تان را فوق‌العاده متفاوت از پنج سال قبل بسارید. امیدوارم که حالا چشم‌بندتان را برداشته باشید. شما درباره‌ی آنچه که برای کسب موفقیت لازم است، حقیقت را می‌دانید. دیگر هیچ عذر و بهانه‌ای ندارید. مثل من، شما هم دیگر با جدیدترین حيله‌ها یا راه‌حل‌های سریع اعمال نمی‌شوید. بلکه روی اقدامات ساده اما عمیقی متمرکز می‌مانید که شما را در جهت رسیدن به آرزوهای‌تان هدایت خواهد کرد. شما می‌دانید که موفقیت، آسان یا یک‌شبه به دست نمی‌آید. پی برده‌اید که وقتی معهد به انتخاب‌های مثبت لحظه‌به‌لحظه هستید (با وجود سود ساح مشهود یا آتی)، اثر مرکب شما را به سطحی از موفقیت می‌رساند که مهربان می‌کند و دوستان، خانواده و رقبای‌تان را متحیر خواهد کرد. وقتی نسبت به نیروی حرای‌تان صادق باشید و درباره‌ی رفتارها و عادت‌های جدیدتان استوار باقی بمانید، تکانش، شما را به سرعت، جلو خواهد برد و بعد، با وجود آن تکانش و اقدامات مثبت بایدار، غیرممکن است که پنج سال آینده‌تان، مثل گذشته باشد. برعکس، وقتی اثر مرکب را به خدمت می‌گیرید، موفقیتی را تجربه می‌کنید که شرط می‌بندم در حال حاضر نمی‌توانید حتا تصورش کنید!

یک اصل موفقیت باارزش‌تر هم دارم که در اختیار شما قرار دهم. متوجه شده‌ام که بهترین راه برای به دست آوردن چیزهایی که در زندگی می‌خواهم این است که انرژی‌ام را در بخشش به دیگران متمرکز کنم. اگر بخواهم اعتماد به نفس‌ام را بیش‌تر کنم، دنبال راه‌هایی می‌گردم تا به شخص دیگری کمک کنم که احساس اعتماد به نفس بیش‌تری داشته باشد. اگر بخواهم حس امیدواری و مثبت‌اندیشی بیش‌تری داشته باشم، سعی می‌کنم آن‌ها را در شخص دیگری القا کنم. اگر برای خودم موفقیت بیش‌تری بخواهم، سریع‌ترین راه برای به دست آوردن آن این است که به شخص دیگری کمک کنم تا به موفقیت برسد.

اثر موحی کمک کردن به دیگران و تحسیدن سخاوتمندانه‌ی وقت و انرژی‌تان به آن‌ها این است که خودتان بزرگ‌ترین دی‌نفع این نوع دوستی‌تان خواهید بود. درست مثل این که دوست دارم اولین قدم ساده و کوچک را در بهبود خط سیر زندگی‌تان بردارید، از شما می‌خواهم که این فلسفه را هم در زندگی‌تان امتحان کنید. اگر این کتاب را باررزش دیدید و اگر به هر طریقی به شما کمک کرد، یک نسخه از آن را به پنج نفر از اشخاصی هدیه دهید که به آن‌ها اهمیت می‌دهید و برای‌شان موفقیت بیش‌تر را آرزو دارید. ممکن است بستگان، دوستان، همکاران، فروشندگان و صاحبان کسب‌وکارهای محلی مورد علاقه‌تان باشد یا هرکسی که ملاقات‌اش کرده‌اید و دوست دارید در زندگی‌اش یک تفاوت محسوس به وجود آورید. می‌دانم این‌طور به نظر می‌رسد که این کار به نفع من است، بله، همین‌طور است، ولی یادتان باشد که من دنبال تصدیق‌نامه‌ی موفقیت هستم. هدف من این است که در زندگی میلیون‌ها نفر از انسان‌ها تفاوت ایجاد کنم و برای رسیدن به این هدف، به کمک شما احتیاج دارم. ولی قول می‌دهم که در نهایت، این شما هستید که بیش‌ترین سود را می‌برید. کمک کردن شما به اشخاص دیگر به این است که آن‌ها برای کسب موفقیت بیش‌تر، اولین قدم شما برای احراز آن‌ها در زندگی خودتان است. در عین حال، می‌توانید تفاوت قابل ملاحظه‌ی را در زندگی شخص دیگری به وجود آورید. این کتاب می‌تواند مسیر زندگی یک شخص را برای همیشه عوض کند... و می‌تواند شما باشد که این هدیه را به او می‌دهد. بدون شما، او شاید هرگز این کتاب را پیدا نکند.

از این که به من افشاح دادید و وفای ارزشمندیان را به خواندن این کتاب اختصاص دادید، بسیار سپاس‌گزارم. مشتاقانه منتظر خواندن داستان موفقیت شما هستم.

به امید موفقیت‌تان!

دارن هاردی

ضمیمہ ہا





## پرسش‌نامه‌ی ارزیابی قدردانی

■ سه نفر سبقت‌انگیز در زندگی من، این اشخاص هستند

۱. \_\_\_\_\_
۲. \_\_\_\_\_
۳. \_\_\_\_\_

■ سه موضوع فوق‌العاده درباره‌ی بدن من، این‌ها هستند

۱. \_\_\_\_\_
۲. \_\_\_\_\_
۳. \_\_\_\_\_

■ سه موضوع فوق‌العاده درباره‌ی خانه و محل زندگی من، این‌ها هستند:

۱. \_\_\_\_\_
۲. \_\_\_\_\_
۳. \_\_\_\_\_

■ سه موضوع فوق‌العاده درونی من و کاری که انجام می‌دهم، این‌ها هستند

۱. \_\_\_\_\_
۲. \_\_\_\_\_
۳. \_\_\_\_\_

■ سه موهبت بزرگ از مهارت‌ها و استعدادهای منحصر به فردی که به من اعطا شده است، این‌ها هستند

۱. \_\_\_\_\_
۲. \_\_\_\_\_

۳.

■ سه موهبت بزرگ از دانش و تجربه‌ای که به من عطا شده است، این‌ها هستند.

۱.

۲

۳.

■ سه موردی که در آن‌ها «سازش» را در زندگی‌ام تجربه کرده‌ام، این‌ها هستند

۱

۲

۳

■ سه موردی که در آن‌ها زندگی من پروتمند، عنی و موفق است، این‌ها هستند:

۱

۲

۳

## پرسش‌نامه‌ی ارزیابی ارزش‌های اصلی

ارزش‌های شما، سیستم حقیقی‌اش شما در زندگی‌ست تعیین و تنظیم درست‌ش یکی از مهم‌ترین قدم‌ها در تعبیر مسیر زندگی‌تان به سوی بزرگ‌ترین بصیرات و دیدگاه‌های شماست در ادامه، سوال‌هایی آورده شده است که به شما کمک می‌کند تا حترهایی را که واقعاً در زندگی برای‌تان مهم هستند، ارزیابی و صلاح کنید به هر کدام از این سوال‌ها با فکر پاسخ دهید بعد، من به شما کمک می‌کنم تا بین دو حق از نالایق‌ترین ارزش‌ها را برای زندگی‌تان انتخاب کنید

■ در زندگی برای چه کسی بیش‌ترین احترام را قائل هستید؟ ارزش‌های اصلی او چیست؟

■ به نظر شما دوست و دشمن به چه خصوصیات اصلی او هستند؟

■ اگر می‌توانستید به هر کسی که می‌خواستید پاسخ را بر داسه بایسم، این ویژگی چه بود؟

■ سه چیزی که از آن‌ها متنفرم چه هستند؟ (مثل بی‌رحمی یا حیوانات، سرکب‌های اراده‌دهنده‌ی کارت اعتباری، قطع درختان جنگلی و...)



■ در جهان کدام سه نفر هستند که بش ر همه از آن‌ها نفرت دارم و چرا؟

---



---



---

■ کدام ویژگی، صفت یا خصوصیت شخصیتی من است که دیگران بش بر از همه از آن تعریف می‌کنند؟

---

■ سه مورد از مهم‌ترین ارزش‌هایی که می‌خواهم به فرزندان‌ام اسفل دهم، چه هستند؟

---



---



---

■ اگر می‌خواستم به یک فرع‌التحصیل دبیرستان ارزش‌هایی را تعلیم دهم که بهترین فرصت کسب موفقیت را در زندگی به او خواهد داد، آن ارزش‌ها چه خواهند بود و چرا؟

---



---



---

■ اگر به انداره‌ی کافی پول داشتم که همین فردا بارسسته شوم، چه ارزش‌هایی را هم‌حان در خودم حفظ می‌کردم؟

---



---



---

■ چه ارزش‌هایی هستند که برای صد سال آینده هم اعتبار خواهند داشت؟

---

■ دوازده خصوصیت برتر یک زن با مرد ایده‌آل، کدام‌ها هستند؟

حالا نگاهی به پاسخ‌های تان بدارید. آیا متوجه هیچ‌گونه الگوی تکراری نمی‌شوید؟ با توجه به آن چه در دیگران دیده‌اند، آن چه دیگران درباره‌ی شما اظهار می‌کنند، آن ارزش‌هایی که از دیگران انتظار دارید و چیزهایی که سر آن‌ها یا ضد آن‌ها می‌جنگید، فهرستی از ده ارزش اصلی‌تان (در هر زمینه‌ای) را بنویسید.

ده ارزش اصلی:

۱.	_____	۶.
۲.	_____	۷.
۳.	_____	۸.
۴.	_____	۹.
۵.	_____	۱۰.

حالا بیا باید این فهرست را به شش موردی که برای شما مهم‌تر هستند، تقلیل دهیم. ارزش‌هایی که از آن‌ها مطمئن هستید، با یک ستاره مشخص کنید. بعد، آن‌هایی را بررسی کنید که احساس می‌کنید مهم هستند اما مطمئن نیستید که حروف شش مورد برتر باشند. آن‌ها را به صورت حفت بنویسید و دو به دو با هم مقایسه کنید و از خودتان بپرسید کدام یک از آن دو مورد از دیگری مهم‌تر است. آن را انتخاب کنید و دیگری را حذف کنید. این کار را درباره‌ی بقیه‌ی ارزش‌ها انجام دهید تا وقتی به شش مورد برسید. اگر بعضی از ارزش‌هایی که نوشته‌اید

به یک ارزش یکسان اشاره می‌کند که با کلمه‌هایی متفاوت ابراز شده‌اند، آن‌ها را با هم ترکیب کنید.

شش ارزش اصلی:

۱. \_\_\_\_\_ ۴. \_\_\_\_\_
۲. \_\_\_\_\_ ۵. \_\_\_\_\_
۳. \_\_\_\_\_ ۶. \_\_\_\_\_

حالا ارزش‌های اصلی‌تان را بر اساس اهمیت‌شان اولویت‌بندی کنید و آن‌ها را از مهم‌ترین به کم‌اهمیت‌ترین بآداست کنید البته که همه‌ی آن‌ها مهم هستند، اما مهم‌ترین‌شان کدام‌ها هستند؟ اگر محور باشید بین دو ارزش، یکی را انتخاب کنید، برای کدام ارزش‌ها می‌جنگید یا حتا حاضرید برای دفاع از آن‌ها جان‌تان را فدا کنید؟ حالا، سه ارزش اصلی شما کدام‌ها هستند؟

سه ارزش اصلی من در زندگی اس‌ها هستند:

۱

۲

۳

## پرسش‌نامه‌ی ارزیابی زندگی

### رویارویی با واقعیت

هیچ‌گونه پاسخ استند، نمره‌ی منفی، درجه‌بندی یا حتی تفسیر و تفسیر متفاوت از پاسخ‌های یار وجود ندارد یا خودتان روراست باشید، حتی اگر پاسخ صادقانه‌تان کمی بحالت‌آور و دردناک باشد. نادرست باشد که هیچ‌کس دیگری پاسخ‌های یار را نمی‌بیند و هرگز با قرب خودتان به موفقیت نمی‌رسند. به حمله‌هایی که در ادامه می‌آید، از «نک» یا «سج» نمره ندهید. هرچه نمره‌ی بیش‌تری بدهید، به معنی موافقت بیش‌تر شما با آن حمله است.

روابط و خانواده	
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	هر هفته حداقل ده ساعت از زمان معیلم را با خانواده‌ام سپری می‌کنم.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	هر هفته حداقل یک بار با دوستان‌ام دور هم جمع می‌شوم.
۵ ۴ ۳ ۲	در زندگی‌ام هیچ‌کسی نیست که کمین‌آور یا تحسیده‌ی من باشم.
۵ ۴ ۳ ۲	در ملاک‌گیری‌ام این‌که چگونه می‌توانم همسر، وند یا دوست بهتری باشم. فعالیت‌های من به من کمک می‌کند.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	فعالانه دنبال راه‌هایی هستم که به پیشرفت و موفقیت دوستان و خانواده‌ام کمک کنم.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	وقتی در روابط‌ام با دیگران به‌خصوص کسی که وجود می‌یابد موافقت کمین‌آورانه می‌کنم.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	من به کسانی که با آن‌ها زندگی یا کار می‌کنم، به سادگی اعتماد می‌کنم.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	من با تمام کسانی که با آن‌ها زندگی یا کار می‌کنم، ۱۰۰ درصد روراست هستم.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	تعهد دادن به دیگران و همچنین محترم شمردن این تعهدات برای‌ام آسان است.
۵ ۴ ۳ ۲	وقتی کمک می‌خواهم، راجع به آن حرف می‌زنم و به کمک‌های دیگران می‌کنم.
نمره‌ی کل:	

وضعیت جسمانی	
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	هفته‌ای حداقل سه بار تمرینات قدرتی انجام می‌دهم.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	هفته‌ای حداقل سه بار تمرینات قلبی-عروقی انجام می‌دهم.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	همیشه‌ای حداقل سه بار تمرینات کششی یا شبه‌یوگا انجام می‌دهم.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	در یک روز عادی، بیش از یک ساعت تلویزیون تماشا نمی‌کنم.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	هر روز صبحانه (به‌عطف قهوه) می‌خورم.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	هرگز فست‌فود نمی‌خورم.
۵ ۴ ۳ ۲	هر روز حداقل ۳۰ دقیقه از وقایع را خارج از خانه سپری می‌کنم.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	هر شب حداقل ۸ ساعت بدون اختلال می‌خوابم.



۵ ۴ ۳ ۲ ۱	هر روز بیش از یک بوتسیدبی کافئین دار نمی نوشم.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	هر روز حداقل ۸ لیوان آب می نوشم.
	نمره ی کل:

کسب و کار	
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	برنامه ی هر روزم را در روز قبلش تنظیم می کنم.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	اهدافم مکتوب هستند، آشکارا ابرار می شوند و منظم بررسی می شوند.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	من عاشق کارم هستم و هر روز از این که بیدار شوم و کارم را انجام دهم، لذت می برم.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	من دائم ایستاده از احساس رضایت و خوشنودی درباره ی کارم هستم.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	من دلم بهاد قوت و ضعف مخصوصم را به یاد می دارم.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	اگر می توانستم، کارم را بدون گرفتن دستمرد هم انجام می دادم.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	هر روز به موقع به خانه و کنار خانواده می رسم.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	شغل کسب و کار فعلی ام مناسب و رفع گرانهای بلند دلم به همین هدف دلم می رسد.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	شغل کسب و کار فعلی ام مناسب و رفع گرانهای بلند دلم به همین هدف مالی ام می رسد.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	شغل کسب و کار فعلی ام به من احساس معنای می دهد چون بهر وسیله ای که بخواهم می رسد.
	نمره ی کل:

وضعیت مالی	
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	من یک بودجه ی دخل و خرج کاملی معصل دارم و کاملی به آن وفادار هستم.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	من یک سبد مالی متنوع و به صورت حرفه ای طراحی شده دارم.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	هر ماه حداقل ۱۰ درصد از درآمد ماهانه ام را پس انداز می کنم.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	بدهی کرب عساری من صفر است.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	من یک حساب پس انداز برای نامش که من مخارجم در مدت پس ماه دارم که در آن بودجه ی می کنم.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	احساس می کنم کاملن یا توجه به ارزشم پاداش می گیرم.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	من یک وصیت نامه ی کامل و به روز دارم.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	من برای زمانی که اتفاقی برای من دهد، بیمه و برنامه ی مالی مورد نیاز خودم را فراهم کرده ام.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	من یک برنامه ی بازسازی دلم دارم که که کس منطبق بر حرفه ی من که برای زندگی بعد از منگی دارم.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	من به خوبی مناسب به در مردم زندگی می کنم و هرگز بولم را بدون بدست خرج نمی کنم.
	نمره ی کل:

مسائل معنوی	
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	من خودم را شخصی معتمد و به حال می دانم.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	هر روز حداقل ۲۰ دقیقه را به تپش و تفکر در مورد زندگی ام اختصاص می دهم.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	شخصی که با من تعامل دارند ممکن است من را به عنوان یک شخص معتمد و با ایمان بداند.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	من یک رابطه ی شخصی با خدای خودم دارم.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	هر روز اعتقادات معنوی ام را بررسی می کنم.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	هر روز بهار می خوانم و به دعا و تپش می پردرم.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	هر روز اعتقادات معنوی ام را آموزش می دهم.

۵ ۴ ۳ ۲ ۱	من کاملن در تطابق و موافقت با افعادات معنوی‌ام زندگی می‌کنم
۵ ۴ ۳ ۲	من به طور ثابت از نیروی معنویت‌ام برای کمک به حل مشکلات‌ام استفاده می‌کنم
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	من به طور ثابت از نیروی معنویت‌ام برای کمک به دیگران استفاده می‌کنم
	نمره‌ی کل:

تمرین‌های روزانه	
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	هر روز حداقل ۳۰ دقیقه را به مطالعه‌ی یک مطلب آموزشی یا الهام‌بخش اختصاص می‌دهم
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	هر روز حداقل ۳۰ دقیقه را به شنیدن یک فایل صوتی آموزشی یا الهام‌بخش اختصاص می‌دهم
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	من کاملن در جریان اخبار جدید صنعت مربوط به شعل‌ام قرار می‌گیرم
۵ ۴ ۳ ۲	هر روز اطلاعات آموزشی مربوط به عرصه‌ی کاری‌ام را جست‌وجو می‌کنم
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	من یک مربی دارم که نه او اعتماد دارم
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	همه‌ی دوستان من تاثیر مثبت و سازنده‌ای در زندگی‌ام دارند
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	هرگز به سبب نمی‌بخشم
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	هر روز اهداف اصلی‌ام را مرور می‌کنم
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	هر روز حررهایی را که برای من قدرتمند هستند، مرور می‌کنم
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	همیشه به درخواست‌ها و الزام‌هایی که با اهداف و ارزش‌های اصلی من همخوانی ندارند، جواب رد می‌دهم
	نمره‌ی کل:

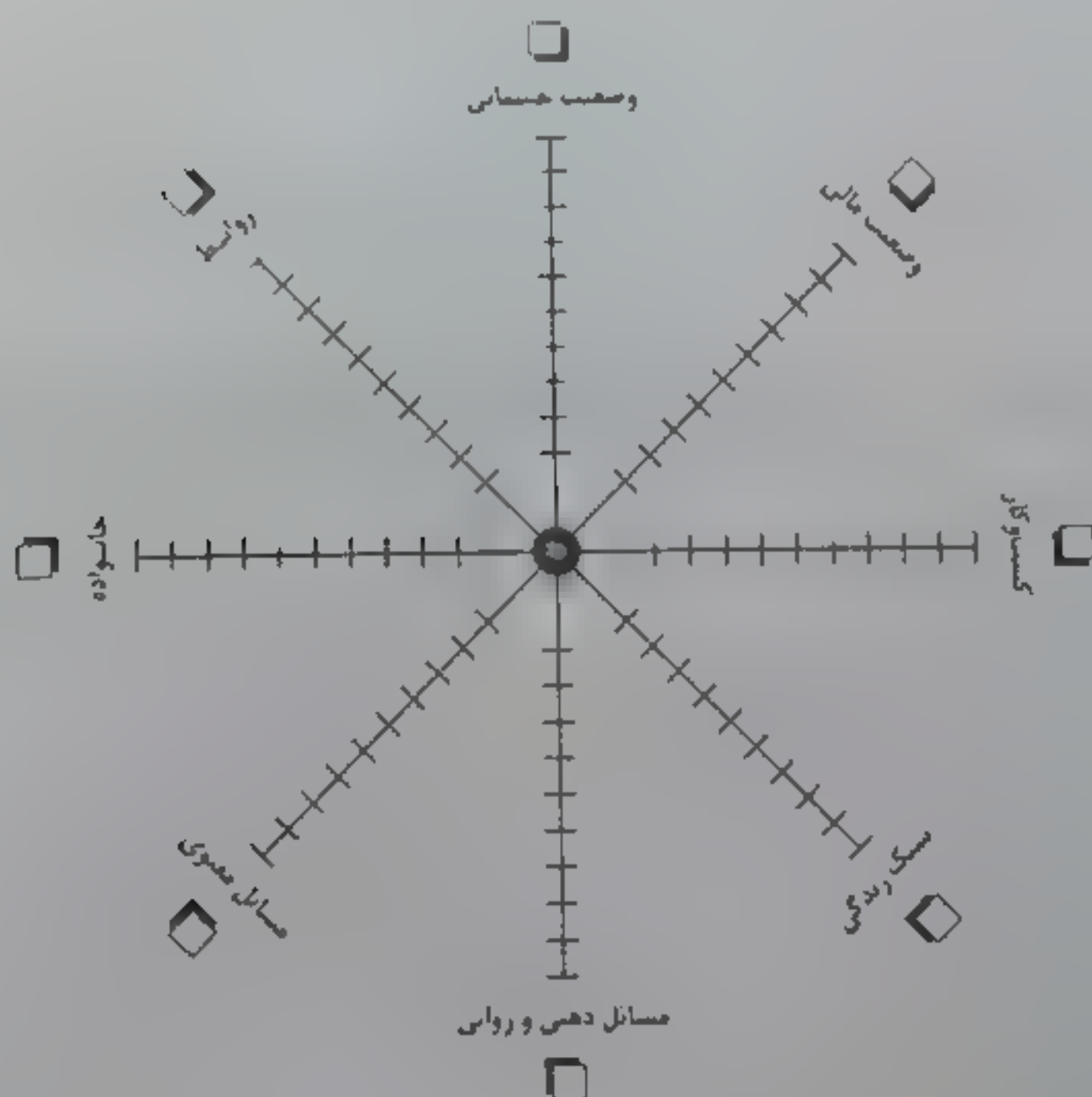
تمرین‌های زندگی	
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	من غیر از محیط کار، سوگرمی‌هایی دارم که هم‌ای حداقل سه بار از آن‌ها لذت می‌برم یا در آن‌ها شرکت می‌کنم
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	ماهان حداقل دو بار در رویدادها و همایش‌های فرهنگی (مثل گسرت، موره، تئاتر) شرکت می‌کنم
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	سالانه حداقل یک بار به تعطیلات می‌روم و در آن مدت استراحتی سعی می‌کنم را کامل کنم
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	هرچقدر که بتوانم به خانواده‌ام زمان اختصاص دهم
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	هرچقدر که بتوانم به دوستانم زمان اختصاص دهم
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	دلم در جست‌وجوی ماحراخویی مسجلی حرره‌ی جدید و خلق تجربیات گوناگون هستم
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	حساس می‌کنم: ۱. هم‌ای فرهنگی که به تمام دهم و هم‌ای که به تمام دهم، من کانی و جو دارم
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	هر روزم را به بهترین نحو ممکن سپری می‌کنم
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	هر روز زمانی را به رویاپردازی اختصاص می‌دهم
۵ ۴ ۳ ۲	من در لحظه‌ی حال زندگی می‌کنم
	نمره‌ی کل:

## چرخ زندگی

برای تعین وضعیت تعادل در زندگی فعلی‌تان، نمره‌های‌تان را جمع کنید و آن‌ها را روی چرخ ربر علامت بزنید. از مرکز چرخ شروع کنید و از راهمای ربر برای تعین وضعیت فعلی‌تان استفاده کنید. نقاط به دست آمده‌ی هم‌حوار را به هم وصل کنید و بعد، خواهید دید که چرخ زندگی شما چقدر متعادل است. اگر

انحرافات حدی یا نقطه مسطحی در آن وجود داسه ناسد، حالا موجه می‌شوند که چرا چرخ زندگی‌تان به آن یکسواختی و آرامی که از روی آن را دارید، نمی‌غلتد  
راه‌ها

نمره‌ی ۱۰ ۶ ۲ دندانه، نمره‌ی ۱۵ ۱۱ ۳ دندانه، نمره‌ی ۲۰ ۱۶ ۴ دندانه،  
نمره‌ی ۲۵ ۲۱ ۵ دندانه، نمره‌ی ۳۰ ۲۶ ۶ دندانه، نمره‌ی ۳۵ ۳۱ ۷ دندانه،  
نمره‌ی ۴۰ ۳۶ ۸ دندانه، نمره‌ی ۴۵ ۴۱ ۹ دندانه، نمره‌ی ۵۰ ۴۶ ۱۰ دندانه  
برای ستون خانواده و روابط نمره‌ی مشابهی را ثبت کنید.



\* مفهوم چرخ زندگی، در یک مفهوم به کار گرفته شده توسط شرکت سن لسنی، نگیره‌ی موفقیت (SMI) اکتس شده است

## پرسش‌نامه‌ی تعیین اهداف

### الف) دستورالعمل

اصلاحات حری و به طاهر بی‌اهمیت، آرزوها و خواسته‌های‌تان را به سطح و سامدها تبدیل می‌کنند

۱. فقط به اهداف‌تان فکر نکنید، آن‌ها را روی کاغذ بنویسید.

کم‌رنگ‌ترین جوهرها از قوی‌ترین حافظه‌ها ماندگارتر هستند. با وقتی اهداف‌تان را روی کاغذ بنویسید، آن‌ها اغلب حاوی حلوی بی‌تصمیمی‌ها و هنجارهای ناسی از مشکلات، چالش‌ها و تصمیم‌های جدید، گم می‌شوند. این مراجع‌های خارجی را رفع کنید «اهداف‌تان را روی کاغذ بنویسید و وقتی این کار را انجام دهید، قطعاً به آرزوهای‌تان، شکلی محسوس و ملموس خواهید داد» - ناپلئون هیل

### ۲. واقعیت را معلق کنید.

وایمود کنید که این فقط یک بازی است و برای مدتی در دیای خیالی بازی کنید. اجازه دهید عول حقه‌ی درون‌تان سرور بسازد و بازی کند. اگر همه‌ی انواع مهارت، منابع با توانایی‌های موجود در جهان را در احسار داشته‌اید، چه کاری می‌کردید؟ چه حری را بعس می‌کردید که انجام‌اش دهید؟ افکار‌تان را فیلتر، اصلاح و قصوت نکنید «همان بفکرانی که شما را به جایگاه فعلی‌تان رسانده‌اند، شما را از رسیدن به جایی که می‌خواهید بروید، باز می‌دارند.» - آلبرت انیشتین

یادمان باشد که درباره‌ی توانایی‌ها با سانسگی‌های‌تان برای داشتن با دست‌پا‌فتی به هر آن‌چه که ذهن‌تان تصور می‌کند، پس‌داوری نکنید. حاره دهید با افکار‌تان به خربان در آیند.

❖ درک کنید شما در ابتدا خود‌تان را به هر حری که می‌نویسید، معهد می‌کنید. شما به روش نوقال فکری عمل می‌کنید و اجازه می‌دهید با بحل‌تان به هر جایی برود برای حداکثر افکار بسد پروارانه یا نامعمول وقت هست برای شروع، تنها با رها‌سازی بی‌پروا فکر کنید اگر فرسته‌ی آرزوها ناگهان طاهر سود و سود ده مورد از خواسته‌ها و آرزوهای



سما را در هر یک از این عرصه‌ها برآورده کند، چه خبرهایی را می‌نویسد؟ یا این دهشت  
خواست‌های‌تان را بنویسید.

### ۳. بزرگ فکر کنید

به جویس اشاره دهد که روناوی بررگی را در سر بروراند و رسک‌های بررگی انجام  
- دهد - گر می‌داسید که موفقیت‌تان حتمی‌ست، دیال انجام چه کاری می‌رفتید؟  
گر می‌نوشتید برای نقش شخصیت خودتان در زندگی من نمایش‌نامه بنویسید، که  
می‌نوشت هر خبری باشد، چه نقشی را برای خودتان می‌نوشتید؟ از رویای محرمانه‌ی  
- شما - چه چیزی‌ست که همیشه می‌خواستید انجام‌اش دهد، یا آن را داشته  
- باشید - به گونه‌ای که آن را تجربه کنید، اما خیلی از آن می‌ترسیدید؟

بزرگ‌ترین و سخاوتمندترین هدف شما چیست؟ چه چیزی‌ست که حتماً تصور و فکر به آن،  
مورانه‌تان سیخ می‌کند؟

که - است - آن که حک باشد، در سجدی آن، ساج‌تان هم کوچک خواهد بود  
• در حقیقت - که - آن است که هدف‌تان پس از حد بالاست و به آن نمی‌رسد، بلکه  
• به حد - که - آن است و به آن می‌رسد و به آن می‌رسد • مشکل این  
• است که - که - آن است و به آن می‌رسد و به آن می‌رسد • حان‌ای نشد  
• خواهد - که - آن است و به آن می‌رسد و به آن می‌رسد • حتم‌تان  
• خواهد - که - آن است و به آن می‌رسد و به آن می‌رسد • گونه

### ۴. منت‌تان کنید

تصمیم بگیرید که می‌خواهید به سوی «چه چیزی بروید، به این که می‌خواهید از چیزی  
فرار کنید

مسائل‌ها

«من در مدب - روز به روز ایده‌ان خودم یعنی - کسوگرم می‌رسم» حای این که  
بنویسد «می‌خواهم ده کسوگرم از ویران‌ام را کم کنم»

یا «من در مدب - روز به روز حلاص - می‌رسم» حای این که بنویسد «می‌خواهم  
از سر بدهی‌های‌ام حلاص شوم»

با «من یک رابطه‌ی عاشقانه، محترمانه و صمیمانه با همسر دارم» حای پس که بگوید  
 «می‌خواهم زندگی زناشویی‌ام را بهبود بخشم»

#### ۵. جمله‌های تان را به صورت «من ..... هستم» بیان کنید

حای پس که بگوید «من می‌خواهم ..... باشم»، بگوید «من ..... هستم» جانب اول فقط  
 خواسته‌ها را تقویت می‌کند، نه داشته‌ها را

اگر هدفی را این‌گونه بنویسد که «می‌خواهم یک منسور باشم»، بروی حقایق فقط  
 دفعه‌ی مقدار پس برای آن سجد (خواهان منسوب به) را به وجود می‌آورد. اگر بگوید  
 «من با ۳۱ دسامبر ۲۰۱۴ یک منسور هستم» بدون هیچ مان روی ایجاد حای پس که  
 اعلام کرده‌اید تا درست و واقعی باشد، متمرکز می‌شود

#### ۶. مطمئن شوید که آن‌ها اهداف تان هستند

حسی‌ها حای آن‌چه که واقع برای خودتان می‌خواهید، هدفی را عین می‌کنند که  
 فکر می‌کنید «باید» داشته باشید اجازه بدهید که ایده‌آل‌ها با استعاره‌ی عصبی جایزاده،  
 همکاران یا جامعه بر خواسته‌های شما تحمل سود درواقع، اگر هدف سکس شما  
 برحاسته از قلب و خواسته‌های درونی‌تان باشد، روحیه‌ی حقایق شما به هیچ‌وجه برای  
 به وجود آوردن آن‌ها وارد عمل نمی‌شود این کار تنها باعث ناامید کردن شما و از بین رفتن  
 حیل باطل است که شخصی سکس‌خورده و ناتوان هستید، در حای که شما در حقیقت  
 با موفقیت از چیزی احسب کرده‌اید که روحیه‌ی درونی‌تان واقع به هیچ‌وجه آن را  
 نمی‌خواست

#### ب) سیستم طراحی هدف

حالا می‌خواهیم اهداف موجود در هر یک از هست عرصه‌ی مهم زندگی را فهرست کنیم  
 بارهم صادق و روراست باشید یادتان باشد هیچ‌کس دیگری پاسخ‌های‌تان را نمی‌سند هر  
 چیزی را که به ذهن‌تان می‌رسد، بنویسید دربارده‌تان خیلی فکر نکنید، با حراب حیو بروید  
 و به ندای قلب‌تان گوش کنید هرچه پس صد، آن را یادداشت کنید

کسب و کار	
راهمایی: افزایش درآمد، افزایش سود، جایگاه در بازار، پروژه‌های بزرگ، اعتبار برنده عملکرد رضایت مشتری، توسعهی سهم، مهارت‌های جدید، بهبود عملکرد، پیدا کردن یک مربی، مربی شخص دیگری شدن و	
۱	۵
۲	۶
۳	۷
۴	۸

وضعیت مالی	
راهمایی: درآمد، سود، ریسک، کاهش ریسک‌ها، برنامه‌ی شروع، اعتبار، سرمایه‌گذاری، راهایی، راهی‌ها، در من بودن، کرب‌های انحصاری، حمید خانه، حساب بانکی، سید، برای، سگه و، یاد، کمک‌ها، حمید و	
۱	۵
۲	۶
۳	۷
۴	۸

وضعیت جسمانی	
راهمایی: وزن ایده‌آل، انجام دوی مارا، کسب اعطاف‌پذیری، افزایش استقامت، افزایش انرژی، کاهش مقدار کلسترول، بهبود شاخص نودهی عضلانی، آمار کردن یوگا و مدیریت استفاده از مشخص تعدیه، بهبود حالت طاهری بدن، برنامه‌ی ارماس‌های سالانه‌ی پزشکی، کاهش قند کفیس و عده‌ی خوب، رودیر خواندن، وودیر بدن و	
۱	۵
۲	۶
۳	۷
۴	۸

مسائل ذهنی و روانی	
راهمایی: ۳۰ دقیقه مطالعه‌ی روزانه، ۳۰ دقیقه گوش دادن روزانه به سی‌دی‌های آموزشی، شرکت در دوره‌های آموزشی جدید، شرکت در سمینارها، استخدام یک مربی، منحی شدن به سازمان‌های حمایت‌کننده، کسب مهارت‌های جدید، اختصاص زمان بیشتر به برنامه‌ریزی، بالا بردن سطح درس در موضوعی خاص و	
۱	۵

۶	۲
۷	۳
۸	۴

## سفر

راهمایی سیری کردن رمال بیش تر با خانواده، هرست برای صرف سب در خانه حضور داشتن، داسان جویی شانه برای فرزندان، قرار عاشقانه با همسران هر جمعه شب، بحث و بررسی انقبات با همسران هر یک شبه شب، برنامه ریزی ملاقات با والدین، بخشیدن با عذرخواهی کردن از یکی از اعضای قمل، برنامه ریزی سفرهای کوتاه خاص اختصاص وقت خصوصی به هر یک از فرزندان و

۵	۱
۶	۲
۷	۳
۸	۴

## کتابخانه

راهمایی حالضانه تر انجام دادن امور مذهبی، شرکت در کارهای داوطلبانه کنسرا، ملحق شدن به گروه های مذهبی، مطالعه ی کتاب های دبی و معنوی، زندگی کردن مثل یکی از الگوهای ناورهای مذهبی، آموزش دادن به دیگران، مطالعه ی عمیق تر و-

۵	۱
۶	۲
۷	۳
۸	۴

## سنگ زندگی

راهمایی مسافرت، ماحراجویی، حملات، ریان های محلف، سرگرمی ها، یادگیری نواختن ساز موسیقی، محس زندگی، نحوه ی زندگی، اوقات فراغت، نوع دوستان و

۵	۱
۶	۲
۷	۳
۸	۴



هدف	
راهشایی وقت گذرایی برای بونی کار بهترین دوسان، رابطه‌ای بین تو با آدم‌های موفق هم فکر، ارسال کارت تبریک بود برای همی دوسان وقت گذرایی به حدی یکی از دوسان، اتحاد رو به حدی که دوست دارند، گسترش دادن بعضی از روابطتان، محدود کردن بعضی از روابطتان، قطع کردن بعضی از روابطتان و	
۱.	۵.
۲.	۶.
۳.	۷.
۴.	۸.

**ج) ده هدف برتر**

از بین همه‌ی هدفی که نوشنید، ده هدف برتر را حد و در جدول زیر به‌دداشت کنید برای هر کدام از اهداف، مشخص کنید که مربوط به کدام عرصه است و برای آن آخرین مهلت دست‌یابی تعیین کنید

عرصه	هدف	آخرین مهلت

**د) بررسی و اصلاح ده هدف برتر**

حال باید اهدافی را که با تلاش‌تان تعین کردیم، بررسی کنیم و از آن‌ها مطمئن شویم اول، باید بررسی کنیم که آیا این اهداف کمین هوشمندانه هستند؟ اهداف شما برای هوشمندانه‌بودن باید

ویژگی‌های رمز را دسته‌بندی کنید، اهداف را بررسی و اصلاح کنید

■ **صریح بودن.** یعنی اهداف را کامل تعریف شده و تعریف شده باشد، طوری که برای هر شخص دیگری هم واضح باشند.

مثال هدف مشخص، خلاص شدن از بدهی هدف مشخص، بازگردن کار اعتباری و تسویه صورت حساب ۲۷ هزار دلاری و وام دانشجویی ۳۳ هزار دلاری.  
این اهداف را طوری اصلاح کنید که صریح باشند.

■ **قابل اندازه‌گیری بودن.** پس حایب است که ما اهدافمان را به صورت کمی بیان می‌کنیم تا بتوانیم دستاوردهایمان را در فواصل آن‌ها اندازه‌گیری کنیم و وقتی می‌توانید پیشرفت‌تان را اندازه بگیرید، در مسیر درست می‌ماند، به تارخ‌های هدف‌گذاری سده‌ها می‌رسند و هیجک و شط‌ناشی از رسیدن به دستاوردهای‌تان را تجربه می‌کنید که شما را برای دامه‌ی تلاش لازم جهت رسیدن به اهداف‌تان تسویق می‌کند برای تخصیص آن‌که آیا هدف‌تان قابل اندازه‌گیری است یا نه، سول‌هایی از این قبیل از خودتان بپرسند چه مقدار؟ چه عدد؟ چگونه می‌فهمم که آن را محم داده‌م؟

مثال غیر قابل اندازه‌گیری، به وزن مناسب رسیدن قبل اندازه‌گیری، کم کردن ۱۰ کیلوگرم از وزن، رساندن شاخص توده‌ی عضلانی به ۲۰، کنترول کم‌تر از ۲۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر، توانایی ۵ مایل دویدن به طور منظم.

این اهداف را طوری اصلاح کنید که قابل اندازه‌گیری باشند.

■ **دست‌یافتنی بودن.** حالا وقت آن است که از آن‌ها بپرسد پاس و روی زمین نایستید زمین هم ممکن است به طور قابل‌توجهی مرتفع باشد، ولی رمز بای‌تان سخت است شما نمی‌توانید همین فردا صلح جهانی داشته باشید، در همین ماه مشکل گرسنگی را حل کنید یا در یک سال تبدیل به میلیونری با ۲۰ برابر ارزش شاخص دارایی‌های فعلی‌تان شوید. اهداف‌تان باید شما را بالا ببرند و شما را هل بدهند تا از چیزی که نا حالا فکر می‌کردید امکان‌پذیر است، دورتر و سریع‌تر بروید در عین حال، نمی‌خواهید که آن‌ها شما را ضعیف کنند چون در اعماق فست‌تان می‌دانید که این فقط یک حیل است و واقعاً امکان‌پذیر نیست، حتا اگر در دوره‌ای با بهرس و عالی‌ترین عملکردتان فعالیت کنید. به رخ‌دادن اتفاقات شایسی حارق‌العاده در راستای دست‌یابی شما به اهداف‌تان، امید نسیدید این اهداف را طوری اصلاح کنید که دست‌یافتنی باشند.

■ **مربوط بودن.** اس مورد یکی ر مهم‌ترین معبرها برای اصلاح اهداف‌تان است. آن اهدافی که در بالا نوشتید با ارزش‌های اصلی‌تان منطبق هستند؟ آن‌ها با مأموریت‌تان در زندگی منطبق هستند و از جسم‌اندازی که برای زندگی‌تان دارند پشتیبانی می‌کند؟ بعد مطمئن شوید مسیری که طریقت حلاق‌تان را در آن متمرکز می‌کند همین مسیری است که برای شما، زندگی‌تان و مراثی که قصد بی‌گذاشتن آن را دارید، واقعاً مهم است اگر این‌طور است، محدودیت‌ها را بپذیرید و این اهداف را طوری اصلاح کنید که مربوط باشند.

■ **حساسیت زمانی داشتن.** شما بر اساس ضرورت زمانی، انرژی مناسب تعیین شده توسط آن وظیفه، فکر می‌کنید، عمل می‌کنید و واکنش‌ها را می‌دهید متناسبی که هم می‌شوند و روزنامه‌ی صحگاهی را برمی‌دارند، ماهیچه‌های‌تان به روش خاصی عمل می‌کنند و وقتی برای سد کردن یک ورنه‌ی ۴۵ کیلوگرمی آماده می‌شوند، ماهیچه‌های‌تان به یک سوهی کاملاً متفاوت واکنش نشان می‌دهند بنابراین دهن‌تان، بدن‌تان و تکرش‌های‌تان را برای واکنش مشخصی به مهلت‌های زمانی که برای خودتان تنظیم می‌کنید، آماده می‌کنند.

مهلت‌های زمانی، برای‌تان یک چالش به وجود می‌آورند و شما به آن پاسخ می‌دهید در ورزش، همان‌طور که زمان به انتها می‌رسد، تنش زیاد می‌شود.

هیجان‌انگیزترین اتفاق‌ها اغلب در دفاع پایانی بازی‌ها اتفاق می‌افتد، به خصوص اگر بازی بسیار نزدیک و پایانی باشد، چون آدم‌ها به سوهی دراماتیکی به چالش مهلت‌های زمانی واکنش نشان می‌دهند

این اهداف را طوری اصلاح کنید که حساسیت زمانی داشته باشند

■ **متعادل بودن.** اکنون فهرست ده هدف بررسی را بررسی کنید و مطمئن شوید که آن‌ها نماینده‌ی هر عرصه‌ای از چرخ زندگی‌تان هستند بزرگ‌ترین هدف در زندگی، موفقیت همه‌جانبه است، یعنی موفقیت در همه‌ی عرصه‌های زندگی مثل آن شخص عجب باشگاه ورزشی باشی که باروهایی بزرگ اما پاهای استخوانی دارد، یا مردی که در یک عمارت بزرگ با گارازی پر از ماشین زندگی می‌کند و هیچ شادی و لذتی ندارد یا کسی را ندارد که بتواند آن شادی را با او سهیم شود

این اهداف را طوری اصلاح کنید که متعادل باشند

## ضمیمه ۵

## پرسش‌نامه‌ی ارزیابی عادت‌ها

برای کسب موفقیت، لازم است به شخصی تبدیل شوید که بتواند مردم با نیت‌های را جذب کند که در آرزوی رسیدن به آن‌ها هستید. برای ایجاد عادت‌های مورد نیاز جهت دستیابی به اهداف‌تان، از مثال زیر استفاده کنید.

هدف: کسب ۱۰۰ هزار دلار در سال ۲۰۱۲	
توصیف کلی از این‌که باید به چه کسی تبدیل شوم	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• استادی ماهر در مدیریت زمان هستم</li> <li>• فقط روی اعمالی با بازدهی بالا و بهرهوری زیاد تمرکز می‌کنم</li> <li>• هر روز صبح یک ساعت زودتر از خواب بیدار می‌شوم و اهدافی را بررسی می‌کنم که در اولویت هستند</li> <li>• برنامه را به شکل مناسب تعدیه و تقویت می‌کنم و هفته‌ای سه روز ورزش می‌کنم. در نتیجه هر هر ساعت کاری‌ام پرفرمنس و اثربخش هستم</li> <li>• ذهن‌ام را با ایده‌ها و الهام‌هایی تعدیه می‌کنم که علاقه و اشتیاق‌ام را حمایت و تقویت می‌کنند</li> <li>• اطراف‌ام را با همکاران و مربیان پر می‌کنم که سطح انتظار‌ام را بالاتر می‌برد و من را به رسیدن به سطح بالاتری از نشاط رفتاری و موفقیت ترغیب می‌کنند</li> <li>• یک رهبر هوشمند با اعتماد به نفس و موثر هستم</li> <li>• دنبال خوشحالی و پرورش بزرگی و قدرت در همه‌ی آدم‌های اطراف‌ام هستم</li> <li>• به هر فرصت بهر می‌رسم. آن‌که می‌کنم و تمام وسع‌هایی را برای من در نظر می‌گیرم تا آن‌ها را به تکرار معاملات و مراجعت بعدی منطبق کنم</li> </ul>	
عادت‌ها یا رفتارهای جدیدی که باید شروع کنم	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• بیدار شدن: خواب ساعت ۵ صبح و بیداری در تمام ۵ دقیقه مطالعه ۵-۶ هر روز ۳ دقیقه مطالعه و ۳ دقیقه گوش‌دانی به مطالب الهام‌بخش و آموزش</li> <li>• ۳ دقیقه تمرکز در آرامش و سکوت</li> <li>• ۳ دقیقه برنامه‌ریزی و خورش صحیح‌های سالم و عسل از فیبر و پروتئین</li> <li>• حداقل انجام هفته‌ای سه بار ورزش به مدت ۳۰ دقیقه</li> <li>• تماس با ده مشتری مهم و بزرگ جدید در هر هفته به‌فروری رساند. حذف‌های و توسعه‌ی روابط کاری با ده مشتری فعلی در هر هفته برنامه‌ریزی برای هر روز در سب قبل در آن به یاد داری روزهای بود و سالگرد ۱۰۰۰ ج کار من و مشتریان دنبال کردن اخبار و بلاگ‌ها و اطلاعات به‌روز سازی منطبق با اهداف</li> </ul>	
عادت‌ها یا رفتارهای سالم فعلی که باید گسترش دهم	
<p>مدیر رسمی از همکارها و من به موقعی می‌رسد. محول کردن اهداف اجرایی حضور و دهم در محل کم. صرف‌عمل دانش بوسیدن سبک رسمی</p>	
عادت‌ها یا رفتارهای بدی که باید متوقف کنم	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• دو ساعت تماشای تلویزیون در شب و گوش‌دانی به اخبار در مللین</li> <li>• حضور در جلسات بی‌حاصل و موافقت با پروژمهایی که در تضاد با بالاترین اولویت‌های من هستند</li> <li>• شاید به پراکنی و یذگویی با همکاران، شکایت درباره‌ی اوضاع اقتصادی، بازار، اعضای تیم یا مشتریان</li> <li>• برقراری تماس‌های شخصی در حین کار، وقت‌گذرانی در فیس‌بوک یا سایر رسانه‌های اجتماعی شخصی در ساعت‌های کاری</li> <li>• غذا خوردن پس از ساعت ۷:۳۰ شب، ناهارهای طولانی</li> </ul>	
سه تغییر بزرگ، و این‌که چگونه آن‌ها را در رویه‌های‌ام اجرا کنم	
عادت یا رفتار	پایاده‌سازی این تغییرات در رویه‌ها
تعدیه‌ی ذهن	اولین کار صبح‌ها، مطالعه‌ی مطلبی آموزشی یا الهام‌بخش به مدت ۳۰ دقیقه در حالی‌که قهوه به جوش می‌آید. گوش‌دانی به یک مطلب آموزشی یا الهام‌بخش در مسیر رفتن به محل کار و برگشتن از آن
تماس با ده مشتری جدید در هر هفته	سه‌شنبه‌ها ۲ تا ۵ به‌دلیل‌ظهر، چهارشنبه‌ها ۱۰ صبح تا ۱۲ ظهر، پنج‌شنبه‌ها ۱ تا ۴ به‌دلیل‌ظهر
ارتباط‌های حمایت‌کننده	پیوستن و متعهد شدن به انجمن‌های هم‌فکری که هر دو هفته تشکیل می‌شوند

هدف شماره ۱	
توصیف کلی از این که باید به چه کسی تبدیل شوم:	
عادت‌ها یا رفتارهای جدیدی که باید شروع کنم:	
عادت‌ها یا رفتارهای سالم فعلی که باید گسترش دهم:	
عادت‌ها یا رفتارهای بدی که باید متوقف کنم:	
سه عنصر بزرگ، و این که چگونه آن‌ها را در روزه‌های ام اجرا کنم	
عادت یا رفتار	پیمانه‌سازی این تغییرات در روزه‌ها



هدف شماره ۲	
توصیف کلی از این که باید به چه کسی تبدیل شوم:	
عادت‌ها یا رفتارهای جدیدی که باید شروع کنم	
عادت‌ها یا رفتارهای سالم فعلی که باید گسترش دهم:	
عادت‌ها یا رفتارهای بدی که باید متوقف کنم	
سه تغییر بزرگ، و این که چگونه آن‌ها را در رویه‌هایم اجرا کنم:	
عادت یا رفتار	پیاده‌سازی این تغییرات در رویه‌ها

توصیف کلی از این که باید به چه کسی تبدیل شوم:	
عادت‌ها یا رفتارهای جدیدی که باید شروع کنم:	
عادت‌ها یا رفتارهای سالم فعلی که باید گسترش دهم:	
عادت‌ها یا رفتارهای بدی که باید متوقف کنم:	
سه عنصر بزرگ و این که چگونه آن‌ها را در روزه‌هایم اجرا کنم	
عادت یا رفتار	پیماده‌سازی این عنصر است در روزه‌ها





محدود کنید.

۱.

۲.

۳.

## برنامه‌ی شما برای تغذیه‌ی ذهن‌تان

روش‌هایی که از طریق آن‌ها می‌توانید ذهن‌تان را فعالانه با ورودی‌ها، ایده‌ها و اطلاعات مثبت، الهام‌بخش، توانایی‌بخش و شکوفاکننده‌ی ذهن تغذیه کنید، کدام‌ها هستند؟

۱.

۲.

۳.

۴.

۵.



## ضمیمه ۸

## پرسش‌نامه‌ی ارزیابی ارتباط‌ها

## ارزیابی ارتباط‌های فعلی شما

این بخش درباره‌ی ارزیابی مقدار وقتی است که شما با آدم‌هایی غیر از خانواده‌تان (همسر و فرزندان) و روابط رسمی کاری‌تان (همکاران‌تان، مگر این‌که زمانی را خارج از محل کار با هم باشید) سپری می‌کنید. سطح موفقیت آن‌ها را در هر یک از عرصه‌های زیر ارزیابی کنید.

نام	وضعیت جسمانی	وضعیت مالی	کسب و کار / شغل	وضعیت ذهنی / نگرش‌ها	وضعیت معنوی / عشق و صمیمیت	وضعیت خانوادگی	وضعیت ارتباط‌ها	سبک زندگی	میانگین
۱.									
۲.									
۳.									
۴.									
۵.									
میانگین									

حالا، ارتباط‌های‌تان را در این سه دسته طبقه‌بندی کنید: قطع کردن روابط، محدود کردن روابط و توسعه‌ی روابط.

## ■ قطع کردن روابط

شاید لازم باشد با شخصی از جدول بالا یا هر شخص دیگری که به هر نحوی با شما در ارتباط است و از نظر ذهنی، عاطفی، نگرشی، جسمی یا... تاثیر منفی روی شما می‌گذارد، قطع رابطه کنید. این‌ها آدم‌هایی هستند که روی آن‌چه می‌گویید، می‌خورید، می‌نوشید،

انجام می‌دهید، می‌بینید، گوش می‌کنید و... تاثیر منفی می‌گذارند.

نام:	
۱.	
۲.	
۳.	

### ■ محدود کردن روابط

چه کسانی هستند که زمان قابل توجهی را با آن‌ها می‌گذرانید ولی باید کمی عقب بکشید؟ آن‌ها آدم‌های خوبی هستند، ولی ضرورتی به جایی نمی‌روند که شما می‌خواهید بروید. آن‌ها در زندگی‌شان آرزوها، محرک‌ها و اهداف مشابه شما ندارند. صرف زمان زیاد با آن‌ها ممکن است شما را راکد نگه دارد یا حتی بدتر از آن، شما را کمی پایین بکشد.

نام:	
۱.	
۲.	
۳.	

### ■ توسعه‌ی روابط

بر اساس اهداف‌تان و شخصی که می‌خواهید به آن تبدیل شوید، لازم است اغلب وقت‌تان را در اطراف چه کسانی باشید؟ در اطراف‌تان چه کسانی هستند که می‌توانید راهی پیدا کنید تا وقت بیشتری را با آن‌ها سپری کنید؟

نام:	
۱.	
۲.	
۳.	

### به کارگیری مربی‌ها

به علاوه، بررسی کنید کجا می‌توانید یک مربی، مشاور یا راهنما را برای تقویت کردن

قابلیت مسوولیت‌پذیری و شتاب‌بخشیدن به نرخ رشدتان استخدام کنید. در ضمن می‌توانید این مشاورها را در کتاب‌ها، سی‌دی‌ها، سمینارها پیدا کنید.

نام:	
۱.	
۲.	
۳.	

پایان